

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПОСТСПОРТИВНОГО
ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ»**

здобувача вищої освіти
другого (кваліфікаційного) рівня
Марченко Г.Є.

Науковий керівник: Воронова В.І.,
к. пед. наук, професор

Рецензент: Ковальчук В.І.
к. пед. наук., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 5 від 1 грудня
2022 р.)

В.о. завідувача. кафедри: Радченко
Л.О. д.фіз. вих., доцент

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	8
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ.....	8
1.1. Основні терміни спортивної кар'єри, її основні функції.....	8
1.2. Причини завершення спортивної кар'єри.....	14
1.3. Специфіка адаптації, яка зумовлена спортивною кар'єрою.....	21
1.4. Теоретичні концепції процесу закінчення спортивної кар'єри.....	27
РОЗДІЛ 2.....	32
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3.....	37
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ АТЛЕТІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ.....	37
3.1. Дослідження особливостей постспортивної адаптації спортсменів.....	37
3.2. Напрями покращення адаптації життя після завершення спортивної кар'єри.....	42
РОЗДІЛ 4.....	50
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПОСТСПОРТИВНОГО ЖИТТЯ АТЛЕТІВ.....	50
4.1. Соціальна адаптація та особливості переживання стресу атлетами після завершення спортивної кар'єри.....	50
4.2. Якість життя постспортсменів та фактори, які впливають на нього.....	63
4.3. Соціально-психологічна реабілітація спортсменів, які закінчили кар'єру.....	67
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

"An athlete dies twice the first "death" is the end of a playing career.

– Roger Kahn, New York, NY 1972

Актуальність дослідження. Інтеграція України в європейське співтовариство зумовлює необхідність формування й підтримки позитивного міжнародного іміджу нашої держави, одним із елементів якого є її досягнення у світовому професійному спорті. Професійна підготовка спортсменів спрямована на вдосконалення спортивної майстерності, здобуття високих спортивних результатів та презентацію нашої держави на міжнародних змаганнях протягом відносно нетривалої спортивної кар'єри, яка обмежена у життєвому часовому просторі. Після її закінчення перед спортсменами постає питання адаптації та визначення майбутнього професійного шляху. Неготовність спортсменів до процесу адаптації після завершення спортивної кар'єри, вибору майбутньої професії призводить до розчарування, пригнічення, а іноді до порушення ними моральних норм, проявлення схильності до девіантної поведінки та здійснення протиправних вчинків. Вирішення цієї проблеми полягає у реалізації професійної підготовки спортсменів на основі цілеспрямованого формування у них готовності до професійного самовизначення, готовності пройти адаптаційний період, що дозволить спортсменам у відповідний час обрати свою майбутню професію, яка може бути пов'язана як із спортивною сферою, так і з іншими видами професійної діяльності, що відповідатимуть їхнім нахилам та здібностям, й зменшать емоційне напруження, пов'язане зі зміною життя.

Проведений науково-методичний пошук засвідчив, що дослідження адаптації та життя спортсменів після закінчення спортивної кар'єри як правило зосереджені на професійних спортсменах та зібрали значну кількість дослідницької уваги [76, 71, 77, 81, 55, 61, 64]. Крім того, фокус цих статей варіюється від опису труднощів, з якими стикаються спортсмени у своєму

післяспортивному житті [55, 61, 81] до успішного завершення кар'єри спортсменами [77, 65].

Виходячи з великої частки цих статей, які вказують на труднощі з завершенням кар'єри, можна зробити висновок, що стрес при переході від спортивної кар'єри до іншої є невід'ємною частиною цього періоду. Виходячи з цього у професійній спільноті почав зростати відповідний інтерес до адаптації спортсменів після завершення кар'єри. Результатом стала поява різноманітних наукових статей відомих фахівців у галузі спортивної психології, заснованих на власному професійному досвіді, пов'язаному з цим питанням та наявних дослідженнях у цій галузі та літературі з суміжних галузей [76, 77]. Ці занепокоєння підняли важливе питання щодо завершення кар'єри: Яка кількість спортсменів, які відчувають значний дистрес при завершенні спортивної кар'єри? Ті особи, які опублікували свої занепокоєння з цього приводу, в основному були спортивними психологами, які надають послуги в більшій мірі професійним спортсменам. Хоча залишається відкритим питання про те, чи ми бачимо лише верхівку айсберга, вони послідовні у своєму занепокоєнні тим, що може бути прихована значна кількість спортсменів у всьому спортивному світі, які відчувають труднощі після завершення кар'єри [64].

Можна спостерігати, що визначення психологічних особливостей періоду закінчення спортсменами спортивної кар'єри досліджуються паралельно з питаннями організації психологічного консультування, визначення емоційних станів, адаптації, ресоціалізації, психологічного супроводу спортсменів, що завершують або завершили спортивну кар'єру. [30]. Цікаво відзначити, що теоретичному обґрунтуванню процесу адаптації спортсменів, які закінчили спортивну кар'єру, у цих дослідженнях приділяється недостатньо уваги.

Участь спортивного психолога у житті спортсмена під час кар'єри надає перевагу забезпечувати потреби спортсмену при її завершенні. До

недавнього часу психолог команди, пов'язаний з національним керівним органом, колегіальною командою або професійною організацією, рідко мав можливість розвивати розширені відносини з членами команди. Фактично, навіть в даний час мало хто зі спортивних психологів має можливість встановлювати і підтримувати постійні відносини зі спортсменами, з якими вони працюють. Наприклад, типове залучення спортивного психолога складається з двотижневого контакту в тренувальному таборі або коли його викликають для певної форми втручання під час виступу чи кризи [76]. Цей тип контакту рідко надає можливість спортивному психологу та спортсменам спілкуватися з питань, пов'язаних із завершенням кар'єри. Крім того, спортивні організації та тренери часто не хочуть, щоб спортивний психолог піднімав питання завершення кар'єри та життя атлета після спорту, побоюючись, що це відволікатиме спортсменів від їхньої змагальної діяльності.

Основна проблема полягає в тому, що для спортсменів професійне самовизначення та процес адаптації після закінчення спортивної кар'єри лишається гострим та невирішеним питанням. Вона не була включена значною мірою в поле зору психологів, можливо по двом причинам. Перша полягає в тому, що основна задача психології спорту, це забезпечення ефективної спортивної діяльності, сприяння максимального росту результатів атлета на змаганнях та тренуваннях. Друга, цілком зрозуміло, пов'язана з недооцінкою психотравмуючого впливу ситуації, що пов'язана зі зміною соціального статусу спортсмена, який присвятив значну частину свого життя спортивній діяльності і поставлений перед завданням знов проектувати своє життя. Саме це і зумовило вибір теми даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025, згідно теми кафедри психології і педагогіки 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів

спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (№ державної реєстрації 0121U108308). Магістр є співвиконавцем теми.

Мета дослідження – вивчення особливостей перехідного періоду адаптації спортсмена після закінчення кар'єри в професійному спорті.

Об'єкт дослідження – адаптація спортсмена після закінчення спортивної кар'єри.

Предмет дослідження – фактори, які впливають на адаптацію спортсмена щодо збалансованого життя після закінчення активної професійної кар'єри.

Завдання дослідження

1. Аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань, даних мережі Internet за темою дослідження.
2. Розглянути перехідні етапи та особливості перебігу адаптаційних процесів атлета після закінчення професійної спортивної кар'єри.
3. Визначити важливу роль психологічної підтримки та супроводу спортсмена під час та після закінчення спортивної професійної кар'єри.
4. Дослідити можливі варіанти поведінки професійного спортсмена після закінчення професійної кар'єри.
5. Вивчити фактори, що впливають на закінчення професійної спортивної кар'єри.
6. Встановити роль соціального оточення в адаптації спортсмена після закінчення спортивної кар'єри.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених задач будуть застосовані емпіричні, теоретичні методи наукового пізнання: дослідження реально існуючих фактів за допомогою інтерв'ю, методи психологічної діагностики; збір, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів, інформації з мережі Інтернет.

Під емпіричними методами дослідження виступали тестування та анкетування (анкета, спрямована на вивчення переживань спортсменів, пов'язаних із відходом зі спорту).

Програма дослідження включала наступні методики: Методика шкали диференційних емоцій К. Ізарда, адап А. Леонова; Методика «Сенсожиттєві орієнтації» Д. А. Леонтєєва; «Опитувальник тимчасової перспективи» Ф. Зімбардо; анкетування, яке спрямоване на вивчення планів спортсменів на майбутнє після завершення активної кар'єри.

В анкеті брали участь 36 спортсменів, майстри спорту віком від 20 до 40 років. Види спорту: бальні танці, художня гімнастика, футбол, плавання, дзюдо.

Практична значущість. Визначені в даному дослідженні теоретичні та практичні наробки будуть використані для підтримки та супроводу під час проходження адаптації та налагодження збалансованого життя після закінчення спортивної кар'єри шляхом консультативної роботи зі спортсменами, читання лекцій для тренерів федерацій з видів спорту тощо.

Апробація результатів. Результати досліджень представлені на V Всеукраїнській науковій конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (м. Київ, 28 жовтня 2022р., Україна).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

All endings are also beginnings. We just don't know it at the time.

-Mitch Albom

1.1. Основні терміни спортивної кар'єри, її основні функції

Спорт (англ. sport, скорочення від початкового старофранц. desport – «гра», «розвага») – організована за певними правилами діяльність людей, що полягає у зіставленні їх фізичних та/або інтелектуальних здібностей, а також підготовка до цієї діяльності та міжособистісні стосунки, що є у її процесі [16].

Спорт – це специфічний рід фізичної чи інтелектуальної активності, що здійснюється з метою змагання, а також цілеспрямованої підготовки до них шляхом розминки або тренування. У поєднанні з відпочинком, прагненням поступового покращення фізичного здоров'я, підвищення рівня інтелекту, отримання морального задоволення, прагненням до досконалості, покращенням особистих, групових та абсолютних рекордів, слави, покращенням власних фізичних можливостей та навичок, спорт призначений для вдосконалення фізико-психічних характеристик [52].

Масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я та продовжувати творче довголіття. Ціль спорту вищих досягнень – це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Спорт став розглядатися як частина культури, як самостійний феномен, що відображає особливості конкретно-історичного середовища, в якому він формується.

У зв'язку з цим у центрі уваги вчених виявилися питання, пов'язані з вивченням тих цінностей, які культивуються в галузі спорту, зіставлення їх з іншими соціальними цінностями. З'явилися дослідження вивчення специфіки спортивної діяльності та її впливу на процес становлення особистості спортсмена. Відзначаючи соціальну природу спорту, низка авторів як основна відмінна риса спорту виділяють його змагальність.

«Спорт втратив би свій зміст, якби не було змагань, у яких найбільш концентровано проявляється соціальна сутність спорту. Через змагання спорт постає як специфічні суспільні відносини, які називаються спортивними відносинами». «Спорт це змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, специфічні особистісні відносини та встановлення у сфері цієї діяльності, її суспільно значущі результати, взяті в цілому» [68, стор. 407].

Визнаючи змагання, як основну і характерну рису спортивної діяльності, вчені розглядають досягнення максимального спортивного результату, рекорду як предмет спортивної діяльності.

Беунен Дж. вважає, що «предметом спортивної діяльності є максимально можливий для конкретного індивідуума результат, постійна «націленість» на високий результат, встановлення на активне подолання суперника, високий престиж спортивної перемоги, необхідність боротися та перемагати у змаганнях міжнародного рангу» [59, стор. 3].

Наголошує на надзвичайній значущості рекорду у спорті і А. П. Волошин: «Спорт є однією з тих сфер діяльності, в якій її сутнісні сили, у всьому їх різноманітті зв'язки, розкриваються на граничних і субграничних рівнях. Встановлення рекорду, скажімо, і є конкретний і водночас інтегративний прояв сутнісних сил як однієї людини, так й колективу, в певному сенсі нашого суспільства та навіть людства. Чемпіон чи рекордсмен як би «персоніфікують» у собі суспільство, оскільки рекорд є плід об'єднаної творчості багатьох людей та інтеграції цієї творчості у діяльність особистості» [16, стор.448].

Цікаво відзначити, що з погляду іншої групи вчених, спорт спочатку виконував у суспільстві виховну функцію, а не змагальну. Особливо яскраво мета спорту, на їхню думку, була виражена в ідеалах олімпійського руху-досягнення гармонізації розвитку особистості.

Не випадково у Стародавній Греції на перших Олімпійських іграх в Афінах, поряд зі спортивними змаганнями проводились конкурси поетів, ораторів та інші культурні видовища. Відродження Олімпійського руху наприкінці 19 століття викликано також ідеями світу, гуманізації, гармонізації розвитку особистості [7].

«Ідея міжнародних ігор – щаслива ідея. Вона відповідає нагальній потребі сучасного людства, потреби фізичного та морального відродження молодого покоління», – писав член Міжнародного Олімпійського комітету О. Д. Бутовський [12, стор. 208].

Цікаво відзначити, що згідно з поглядами вчених, основна роль спорту полягає у формуванні естетичних та духовних цінностей. На це вказує Арабаджи Т. Д.: «Не рекорд, а сприяння гармонійному розвитку людини – ось основна функція спорту» [5, стор. 134].

Термін «кар'єра» для спортивної науки та практики є відносно новим. Спортивна кар'єра характеризується певною сукупністю взаємопов'язаних особливостей. Серед них найбільш істотними виступають такі:

1. Чітка фізична і психологічна спрямованість на досягнення найвищого результату і на перемогу, а в командних видах спорту – на такий рівень взаємодії і взаєморозуміння з партнерами, який би дозволяв розглядати їх під час виступу як єдиний згуртований організм, що гарантує команді перемогу над суперником.
2. Надзвичайно висока фізична та емоційна напруженість, яка вимагає повної самовіддачі спортсмена в процесі змагань і тривалих, часто навіть, виснажливих тренувань заради досягнення піку необхідної форми в момент відповідальних виступів.

3. Режим життя професійних спортсменів пов'язаний з частими переїздами з одного міста до іншого і проживанням в готелях, коли можливість спілкуватися зі своїми сім'ями обмежена, і їм доводиться для цього лише користуватися телефоном.
4. Професійний спорт супроводжують не лише тріумф перемог і високих досягнень, а й численні травми, іноді дуже небезпечні, а іноді начебто й такі, що порівняно легко лікуються, але дадуться ознаки пізніше.

Можливо, найсуттєвіше у психолого-педагогічному плані, що спортсмен, віддаючи всі сили і творчу енергію улюбленому виду спорту, повинен завжди чітко пам'ятати, що його фізичні сили і морально-вольові здібності не можуть бути безмежними, і внаслідок цього професійна спортивна діяльність його обмежена у часі певними віковими рамками [27].

Н. Б. Стамбулова виділяє три суттєві ознаки будь-якої кар'єри [94]:

- багаторічна діяльність чи те, що людина собі вибирає;
- високі здобутки;
- самовдосконалення суб'єкта у цій діяльності.

Звідси спортивну кар'єру можна визначити як багаторічну спортивну діяльність, націлену на високі спортивні досягнення і пов'язану з постійним самовдосконаленням людини в одному або кількох видах спорту. Це означає, що спортивна кар'єра це багаторічний процес підготовки спортсменів вищих досягнень, та професійних спортсменів в умовах екстремальної діяльності [94].

Спортсмен є основною та центральною фігурою в цьому процесі. Відомо, як будується тренувальний процес, як організувати відновлення, харчування, медичне забезпечення під час спортивної кар'єри, але коли кар'єра завершується, спортсмен як правило залишається сам на сам [26].

Реабілітація після закінчення спортивної кар'єри – це системний процес, пов'язаний із поступовим виходом із професійної спортивної

діяльності. З одного боку, це постспортивна фізіологічна, а з іншого, соціально-психологічна реабілітація [26].

У першому випадку йдеться про те, що організм спортсмена за роки спортивної діяльності адаптувався до великих навантажень. Внаслідок тренувань відбулися фізичні зміни організму: збільшився обсяг серця, обмінні процеси стимулюються фізичними навантаженнями тощо.

При різкому припиненні навантажень відбувається дезорганізація роботи регуляторних систем організму, отже, порушується робота всіх функціональних систем. Наслідки тут не передбачувані, і хвороби можуть тривати роками.

Н.Б. Стамбулова виділяє такі етапи будь-якої кар'єри (і спортивної в тому числі) [94]:

1. підготовка;
2. старт;
3. кульмінація;
4. фініш.

Періодизацію спортивної кар'єри можна пов'язати з етапами багаторічної спортивної підготовки, які включають [94, 46, 47]:

1. попередню спортивну підготовку;
2. початок спортивної спеціалізації;
3. поглиблене тренування у вибраному виді спорту;
4. спортивне вдосконалення.

До них відносять [38]:

- зона перших великих успіхів;
- зона оптимальних можливостей;
- зона підтримки спортивних результатів.

Особливості спортивної кар'єри (СК) [36]:

- більш ранній початок етапу «підготовки»;
- ранній старт спортивної кар'єри та вибір конкретного виду спорту;

- відносно рання кульмінація спортивної кар'єри;
- у спортивній кар'єрі закономірно виявляються статеві відмінності у термінах «кульмінації» та «фінішу».

Загалом спортивна кар'єра за часом значно більше «зсунена» на момент початку: ніж професійна трудова кар'єра. По суті, вона збігається зі стадіями дитинства, юності та зрілості, коли розвиток йде дуже інтенсивно за всіма лініями, і людина досягає розквіту фізичних та духовних сил. У цих тимчасових рамках перебувають і практично всі сенситивні періоди розвитку, що посилює вплив спортивної діяльності на розвиток людини як індивіда, суб'єкта, особистості та індивідуальності [36, 38, 39].

У спортивній кар'єрі більш виражений стрибкоподібний характер розвитку: тренування та змагання чергуються закономірно і кожне змагання – це великий чи маленький стрибок.

Спорт – один із найбільш енергійно заряджених видів діяльності, пов'язаний із розкриттям людських резервів.

Боротьба з інстинктом самозбереження, крім ситуацій небезпеки життя, по-справжньому можливий лише за умов конкуренції у професійному спорті. Тому для спорту характерні жорсткіші умови конкуренції, ніж у більшості інших сфер діяльності [26].

Разом з тим, спортивні змагання – це відкрита боротьба з конкретними суперниками в рамках суворих правил, що робить позицію спортсмена психологічно більш визначеною порівняно із ситуацією конкуренції в інших професіях та сферах життя. Спортивна кар'єра не завжди є постійною у сенсі постійного заробітку, але завжди – у сенсі професійного ставлення до справи [29].

1.2. Причини завершення спортивної кар'єри

В спортивній кар'єрі є один беззаперечний факт – колись спортсмену доведеться закінчити її. Ніхто не може гарантувати дату завершення кар'єри. Можливо спортсменові пощастить піти зі спорту на власних умовах, коли і де вирішуватиме саме він. Інші опиняються в ситуації, коли рішення приймається за них – або через травму, або через те, що їх не обрали, або через не продовження контракту чи фінансування. Спортсмени часто не розглядають питання про завершення спортивної кар'єри. Вони несвідомо вважають за краще заперечувати, що це може статися з ними. Дослідження показали, що в такому випадку у спортсменів спостерігається "синдром супермена": "Зі мною цього не станеться". Думка про вихід на пенсію може бути страшною, але одного разу вона стане реальністю. Не тільки спортсмени вважають за краще уникати теми відходу зі спорту. Досить часто клуби та тренери не сприяють цьому, оскільки переважно концентрують свої зусилля виключно на сьогоднішні або на черговій перемозі. Вони можуть побоюватися, що роздуми про завершення кар'єри відволікають від справи, через що страждає результативність. Але насправді це не так і дослідження показують, що навпаки: у багатьох випадках, коли спортсмени замислюються над перспективою завершення кар'єри, їхні результати дійсно покращуються, не залежно від етапу спортивної кар'єри, на якому на той час не знаходився б спортсмен. Спортсмену необхідно усвідомити, що адаптація після спортивної кар'єри залежить від нього, і тільки спортсмен має взяти на себе відповідальність за це. Розуміючи цей факт, можна починати готуватися до життя після спорту. Перехідний період може бути складним, але немає нічого гіршого, ніж прокинутися одного ранку, усвідомити, що кар'єра закінчилася, не знати, що робити з рештою життя [98].

Для спортивної кар'єри характерна відносна невизначеність моменту закінчення та його залежність не стільки від віку, скільки від динаміки спортивних результатів та багатьох інших причин.

Позиція FEPSAC, щодо завершення спортивної кар'єри – це перехідний період, який вимагає адаптації колишніх спортсменів у професійній, фінансовій, психологічній та соціальній сферах життя [88]. Як правило, спортсмени високого рівня залишають спорт через такі фактори, як відбір, нові інтереси, психологічна втома, труднощі з тренерським складом, зниження результатів, травми/проблеми зі здоров'ям, почуття виконаного обов'язку, нові професійні пріоритети та взаємовідносини в сім'ї. Ці різноманітні причини відображають різні типи завершення спортивної кар'єри, такі як відсів (передчасне завершення спортивної кар'єри до того, як спортсмени відчують, що вони повністю розкрили свій потенціал), вигорання (почуття емоційного виснаження, що призводить до неможливості продовжувати займатися спортом) або виснаження (повільніший процес фізичного та психологічного виснаження).

За Є. П. Ільїним, закінчення кар'єри це перехід з одного життя в інше, в якому атлету необхідно буде реорганізувати образ життя, переосмислити самоідентифікацію себе та навколишнього світу [26]. Життя, в яке спортсмен перенесе такі здобуті навички як дисципліна, наполегливість, азарт, відповідальність, сила волі, концентрація, жага до перемог та самовдосконалення.

Очевидно, що не кожен спортсмен це усвідомлює, знає ціну пройденого шляху, отриманого досвіду і готовий до самореалізації під час закінчення спортивної кар'єри.

Питання завершення кар'єри привертає значну увагу в науковій зарубіжній спортивній літературі. Ці статті, як правило, зосереджені на професійних спортсменах [67, 55, 60, 61, 239]. Професійні спортсмени, які були найбільш помітними, мають низький рівень формальної освіти,

отримують високі доходи, але не мають достатніх навичок для переходу на інші професії. Відсутність навичок для перекваліфікації в неспортивні професії, часто спричиняють найбільший стрес після закінчення спортивної кар'єри [62]. Coakley називає закінчення професійної спортивної кар'єри "процесом переходу від участі в змагальному спорті до іншої діяльності або декількох видів діяльності" [81, с.34]. з При цьому акінчення професійної спортивної кар'єри може бути або нормативним, тобто передбачуваним і підконтрольним людині, або ненормативним, тобто настає раптово і тому справлятися з нею є більш складним [69].

Для багатьох спортсменів закінчення кар'єри це те, про що вони не бажають думати в деталях. Вони відчувають глибоку втрату, часто впадають в депресію розуміючи, що пливуть за течією без своєї мрії або роботи. Під час перехідного періоду спортсмен проходить адаптацію [42]:

- професійну;
- фінансову;
- психологічну;
- соціальну.

До числа непередбачуваних факторів при закінченні спортивної кар'єри відносять такі фактори.

1. Відсів або дискваліфікація. Одним з найбільш значущих факторів, що сприяють виникненню труднощів у завершенні кар'єри спортсменів, є суворий процес відсіву, який відбувається на кожному рівні ігрових видів спорту [26]. На відміну від інших сфер життя, в яких люди можуть продовжувати функціонувати незалежно від рівня компетентності, спорт спирається на дарвінівську філософію "виживання найбільш пристосованих", яка надає велику цінність особам, які виживають, але приділяє мало уваги тим, хто не пройшов відбір [77].
2. Наслідки травм. Різні автори припускають, що травми можуть призвести до серйозного дистресу, що проявляється в депресії, зловживанні

психоактивними речовинами, суїцидальних думках і спробах самогубства [80]. Крім того, вважається, що у спортсменів, які завершують кар'єру через травми, можуть виникати: криза ідентичності, соціальна абстиненція, а також страх, тривога і втрата самооцінки [76]. Дослідження показали, що травми є основною причиною припинення кар'єри. Зокрема, Mihovilovic стверджує, що 32% опитаних югославських професійних футболістів вказали, що саме спортивні травми були причиною завершення їхньої кар'єри. Крім того, Werthner & Orlick виявили, що 14% вибірки з 28 канадських спортсменів олімпійського рівня були змушені завершити кар'єру через травми. Також Svoboda & Vanek у своєму дослідженні членів олімпійської збірної Чехословаччини вказали, що 24% пішли зі спорту через травму. Аналогічні висновки були зроблені Weinberg & Arond у їхніх дослідженнях колишніх професійних боксерів світового класу. Крім того, 15% тенісисток-професіоналок, професійну кар'єру яких досліджували Allison and Meyer, заявили, що були змушені завершити кар'єру через травми [77].

До числа передбачуваних факторів при закінченні спортивної кар'єри відносять:

1. Хронологічний вік, який має фізіологічні та психологічні наслідки. Важливо підкреслити той факт, що найбільш значущим є саме фізіологічний вплив віку. Зокрема, здатність спортсменів змагатися на елітному рівні значною мірою залежить від підтримання їхніх фізичних можливостей на належному рівні. До відповідних фізичних якостей відносяться сила, витривалість, гнучкість, координація, фізична будова. На жаль, природною частиною процесу дорослішання є повільне, але неухильне погіршення цих якостей, хоча деякі аспекти цього процесу можуть бути сповільнені завдяки інтенсивним фізичним тренуванням, досвіду та мотивації [63]. Вік також містить певні психологічні складові у

своєму впливі на завершення кар'єри. Зокрема, як свідчать висновки Werthner & Orlick, з віком спортсмени можуть втрачати мотивацію до тренувань та змагань, а також можуть прийти до висновку, що вони досягли своїх змагальних цілей [80]. Крім того, у міру професійного зростання спортсменів можуть змінюватися їх цінності. Білл Коул відзначив важливість, яку можуть відігравати біологічні фактори у спортсмена, який закінчив спортивну кар'єру. Спортсмен отримував регулярні дози серотоніну щодня протягом багатьох років і коли цей процес раптово зменшується або припиняється зовсім, спостерігається величезний розлад хімії організму. Причинно-наслідковий зв'язок між дисбалансом рівня серотоніну і депресією вивчався низкою дослідників, однак більше досліджень серед спортсменів, які вийшли на пенсію, потребує вивчення психологічних проблем [85].

2. Вільний вибір. Причиною завершення кар'єри, якою часто нехтують, є вільний вибір спортсмена [67]. Поштовх до вільного завершення кар'єри, безумовно, є найбільш бажаним з причинних факторів. Причини, за якими спортсмени можуть вільно вирішити завершити кар'єру, можуть залежати від особистих, соціальних або пов'язаних зі спортом питань. На особистому рівні спортсмени можуть захотіти обрати новий напрямок у житті, шукати нові виклики та джерела задоволення в інших сферах життя або змінити цінності [60]. У соціальному плані спортсмени можуть хотіти проводити більше часу з сім'єю і друзями або зануритися в нове соціальне середовище. З точки зору самого спорту, спортсмени можуть просто виявити, що участь у спорті більше не приносить того задоволення, яке вони колись отримували.

Існують деякі емпіричні докази щодо цієї причини завершення кар'єри. У своїх інтерв'ю з канадськими спортсменами олімпійського рівня Werthner & Orlick вказують, що 42% колишніх спортсменів пішли у відставку з причин, які були в межах їхнього контролю [80].

На додаток до причин, розглянутих вище, як основних чинників завершення кар'єри, існують інші фактори, що також сприяють завершенню спортивної професійної кар'єри. Ці причини можуть бути сімейними, проблемами взаємовідносин з тренерами або спортивною організацією, фінансовими труднощами тощо [67].

До ризиків та проблем, з якими спортсмен зустрічається після виходу зі спортивного життя також відносять [42]:

- психологічну резистенцію спортсмена до необхідності завершення кар'єри і переходу до нової сфери застосування своїх сил;
- фізичні та психологічні проблеми, викликані надмірними навантаженнями та соціальними обмеженнями;
- необхідність самостійного вирішення нових проблем як то: наявність вільного часу, зміна способу життя, завоювання авторитету, освіта, розумова діяльність, планування;
- відсутність психологічної підтримки та супроводу.

Важливо відмітити той факт, що процес адаптації спортсмена після закінчення спортивної кар'єри залежить також від того, яким чином спортсмен долав кризи під час спортивної кар'єри. Н.Б. Стамбулова виділяє сім причин-переходів, ще їх називають кризами, спортивної кар'єри [94]:

1. Криза початку спортивної спеціалізації.
2. Криза переходу до поглибленої спортивної спеціалізації.
3. Криза переходу з масового спорту до СВД.
4. Криза переходу з юнацького у дорослий спорт.
5. Криза переходу з аматорського у професійний спорт.
6. Криза переходу від кульмінації до фінішу спортивної кар'єри.
7. Криза завершення спортивної кар'єри та переходу до іншої кар'єри.

Вищеприведений аналіз дозволяє зробити кілька висновків:

по-перше, наявні дослідження свідчать про те, що труднощі, пов'язані з адаптацією до постспортивного життя, частіше виникають у професійних

спортсменів, ніж у спортсменів, які навчаються в університетах або школах. Цей висновок, пов'язаний з більшою его-залученістю та особистими інвестиціями спортсменів;

по-друге, дистрес, пов'язаний зі зміною кар'єри, супроводжує цей процес, в результаті чого виникають труднощі, пов'язані з різноманітними факторами розвитку, психологічними та соціальними факторами, включаючи ранній життєвий досвід, стратегії подолання труднощів, сприйняття контролю, самооцінку та соціальну ідентичність, соціальну підтримку та планування перед закінченням спортивної кар'єри;

по-третє, вирішення питань переходу до іншої діяльності може розпочатися на ранніх етапах занять спортом. Цей процес передбачає створення батьками, тренерами та керівниками дитячо-юнацьких спортивних організацій середовища, яке дозволить молодим спортсменам займатися спортом як повноцінним засобом, що сприятиме здоровому особистому та соціальному розвитку. Дослідження показали, що ті спортсмени, які планували свою відставку заздалегідь, мали вищу когнітивну, емоційну та поведінкову готовність до кар'єрного переходу порівняно з тими, хто мав незаплановану або вимушену відставку.

Нарешті, незважаючи на всі зусилля, спрямовані на усунення дистресу, який може виникнути у зв'язку з завершенням спортивної кар'єри, він все одно може виникнути, коли спортсмени повністю усвідомлюють, що їхня спортивна кар'єра закінчена. Цей дистрес може проявлятися на психологічному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях. Важливо, щоб кожна з цих сфер була вирішена безпосередньо і конструктивно підготовленим професіоналом.

1.3. Специфіка адаптації, яка зумовлена спортивною кар'єрою

Вивчення психологічної та психолого-педагогічної літератури дозволяє припустити, що соціально-психологічна адаптація спортсменів до життя після закінчення спортивної діяльності має свої характерні особливості, детерміновані специфікою спорту, його життєвим устроєм [30]. Здебільшого це зумовлено тим, що спортсмени вже до двадцяти років закінчують трудову стадію соціалізації і це призводить до вторинної адаптації, або преадаптації. Вже в цьому віці, або в деяких видах спорту і раніше, спортсмени мають визначений, а іноді доволі високий соціальний статус, і достатньо обізнані з усіма тонкощами своєї спортивної спеціалізації [19].

Тривалі заняття спортом чинять формуючий вплив на спортсмена та риси його особистості, які є специфічними для змагань та тренувань. Вони стають визначальними її властивостями, що неодноразово підкреслюється в роботах, які присвячені аналізу формування особистості в умовах тривалих занять спортом [24, 9, 11, 7, 17]. У спортсменів внаслідок багаторічних тренувань вироблені усі необхідні психологічні та фізичні якості для подальшого вдосконалення в своєму виді діяльності, сформовані соціальні настанови, визначені мотиви діяльності, які відповідають певному характеру соціалізації [8]. Характерною особливістю спортсменів є те, що в процесі занять спортом, в умовах постійних психологічних та фізичних навантажень у них формуються не тільки безумовно позитивні риси, наприклад: вольові [30, 27, 13], але і такі, як імпульсивність, агресивність, ригідність настанов, які не завжди сприяють успішній соціально-психологічній адаптації [41, 14, 49]. Це свідчить про те, що процес пристосування спортсменів до нових умов діяльності після закінчення спортивної кар'єри набуває особливої важливості і інтересу.

Необхідно підкреслити той факт, що оскільки радикальна зміна діяльності, поза сумнівом, є важким і важливим етапом в житті спортсмена,

його адаптація тісно пов'язана зі зміною «Я-концепції», тобто в зафіксованість у вербальному уявленні про самого себе. Будучи раз обраною, «Я- концепція» вибірково вбирає в себе нові факти життєвого досвіду, і таким чином формує контрольні-пропускові ступені для тлумачення нових даних, що стосуються самого себе. Несумісні відомості, та ті що визивають занепокоєння відкидаються, в результаті спортсмен прагне до тих ситуацій спілкування, де його «Я-концепція» підкріплюється і уникає спілкування з людьми, що намагаються її порушити [69]. Однак під впливом значущих життєвих ситуацій може відбуватися зміна образу «Я» і перегляд «Я-концепції», а здатність до її зміни залежить здебільшого від ступеня ригідності настанов.

Ідентичність людини може містити численні виміри, однак, можливо, що один з них може стати домінуючим або таким, якому надається перевага, і через який розглядаються інші. Спортивна ідентичність описується як рівень, до якого людина ототожнює себе з роллю спортсмена і очікує від інших визнання цієї ролі. Тому нехтування або атрофія інших ролей, як наслідок встановлення або сформованості однієї ролі, може призвести до того, що після закінчення кар'єри у спортсмена можуть виникнути проблеми з ідентичністю. Існує гіпотеза, що втрата бажаної або домінуючої ролі може згодом вплинути і на загальну Я-концепцію людини [69].

Соціальна настанова виконує важливу функцію в процесі адаптації спортсмена. Рівновага «індивід-середовище» досягається шляхом безперервного формування або зміни соціальних настанов особистості, при цьому соціальна настанова виконує адаптивну функцію внаслідок своєї характерної природи і виявляє дезадаптивний вплив при наявності в неї сталих тенденцій [49]. Це означає, що настанови «бути першим», «бути сильним», перевага мотивів домінування, які були сформовані в результаті тренувально-змагальної діяльності, та зафіксовані в свідомості атлета не

здатні виявити адаптивну функцію та призводять до фактично «нульової» адаптації.

Важливо відмітити, що так звана повна адаптація не є «ідеальною», оскільки вона свідчить про заниження вимог до себе. Суцільне відокремлення від попередніх настанов та цінностей, некритичне сприйняття нових, свідчать про розвиток конформного типу особистості, повної асиміляції з новим оточенням. З іншої сторони, різке неприйняття, небажання пристосуватися до нових умов, містить у собі джерело конфліктів. Таке явище Т.М. Титаренко [50] назвала процесом акомодатії. Найбільш «ідеальна» з точки зору науковця адаптація це поєднання, єдність та врівноваження процесів асиміляції і акомодатії. Коли фіксація частини минулого досвіду отримує ригідність і спортсмен чинить опір змінам, що визначаються наступним досвідом, то актуальна настанова трансформується у фіксовану. Це не сприяє адаптації, а навпаки постійно центрує особистість спортсмена на минулій фіксації. Чим більш активно, свідомо і самостійно особистість спортсмена постає проти зовнішніх і внутрішніх обмежень, тим ймовірніше її настанови будуть приймати творчий характер, тим швидше та успішніше спортсмен зможе адаптуватися до нового способу життя.

Ці висновки щодо адаптації можуть вказувати на те, що неадаптована особистість буде також і не актуалізованою. Під актуалізацією розуміється потреба людини у «самовираженні» особистості у розумінні перетворення її реального і ідеального «Я» в актуальне [49]. Важкість адаптації спортсменів є в тому, що реалізувавши своє ідеальне «Я» у спорті, вони довгий час не можуть визначитись стосовно діяльності після завершення спортивної кар'єри.

Відомо, що потреби є основним джерелом діяльності людини. В залежності від їх сили та спрямованості, адаптація буде проходити по тому чи іншому шляху. При цьому адаптація буде проходити успішніше, якщо зміни в потребах та мотиваційній сфері спортсмена приймуть певну

структуру та глибину, а між різними видами мотивації (пізнавальної та професійної) встановиться певне співвідношення [49]. Таким чином спортсмену, ще під час активних спортивних занять, необхідно визначитись з вибором майбутньої професії і психологічно налаштуватись на закінчення спортивної кар'єри та перехід в нове життя. Тобто пройти адаптацію, в ході якої мають сформуватися основні професійні компоненти мотивації. При цьому, чим більш широкі інтереси особистості, тим інтенсивніша її адаптація. Особливо успішно буде проходити цей процес, якщо мотиви діяльності будуть мати соціальну значущість, з однієї сторони, і особисте значення для спортсмена з іншої.

Подані результати про процес адаптації є загальними для багатьох ситуацій. Проте, адаптація спортсмена має свої особливості. Існують як об'єктивні, так і суб'єктивні причини, які ускладнюють процес адаптації [20, 44, 48]. Одна з них – це вузька та фіксована спортивна спеціалізація, яка призводить до браку «ступеня» свободи, що обмежує можливість вибору спортсменом своєї майбутньої професії, тобто спеціалізацією в сфері спорту. В таких умовах спортсмен не в стані адекватно і цілеспрямовано реагувати на умови психотравмуючих ситуацій, якими для нього є будь яка ситуація спілкування, і яка є загрозою для його «Я-концепції» [27]. Окрім цього у експортсменів збільшується значення умов факторів адаптації, таких як вплив минулої діяльності та умов нової. Серед впливу умов на особистість спортсмена важливо відмітити дезадаптуючий вплив таких психотравмуючих чинників, як самотність, падіння статусу, міграція, монотонія та ін. [48]. Примітно, що ще однією особливістю світу спорту є його велике емоційне навантаження [34, 15, 26], що спричиняє на спортсмена такі наслідки: з одного боку висока афективність робить всю іншу діяльність «нудною», а з іншого боку призводить до значних витрат, а можливо і виснаження нервово-психічної енергії, для підтримання такого стану.

Все, що було описано вище, стосується до однієї з взаємодіючих сторін – до адаптанта, тобто до спортсмена. І хоча адаптація зазвичай визначається, як двоєдиний процес: пристосування індивіда або групи до нового середовища та зміна самого середовища у відповідності з потребами індивіда або групи [26], друга сторона питання явно досліджена недостатньо.

Інше, вкрай точне визначення ситуації виходу зі спорту дав В.І. Страхов [48], розглядаючи її як особисту і соціальну проблему, коли з однієї сторони спортсмен суб'єктивно зберігає свій високий спортивний потенціал, а з іншої існуюча невідповідність між спортивною і життєвою зрілістю супроводжується глибоким когнітивним дисонансом. Науковець відмітив, що існує обмеженість часового періоду заняття спортом у співвідношенні до загально життєвого часу, з чого випливає необхідність економії часу. В результаті молода за загальнолюдським мірками людина, яка має значний досвід, починає знов знайомитися з кожною стороною життя, що була пропущена. Закінчивши звичні відносини з попередньою зайнятістю та більшою частиною свого оточення, намагається з'єднатися з новим колом людей, які перевершують його у статусі «загальногромадянського» життя.

Важливо підкреслити той факт, що окрім втрати ідентичності проблемою для спортсмена після закінчення кар'єри є синдром «тунельного зору», який тією чи іншою мірою зачіпає багатьох елітних спортсменів на певному етапі їх кар'єри. Часто це помічають тренери, батьки, професійні спортивні агенти та генеральні менеджери, однак спортсмени, які не знають, що страждають на «тунельний зір», витрачають занадто багато часу, думаючи лише про тренування, змагання та результати. Як наслідок, спортсмени залишаються погано підготовленими до збалансованої перспективи, що вимагається від кар'єрних можливостей "реального світу".

Дворазовий олімпійський чемпіон Великобританії з веслування Джеймс Кракнелл в інтерв'ю для Emma Vickers (PhD Sport Psychology), заявив: "Я думаю, що люди страждають від депресії після завершення

спортивної кар'єри, тому що вони не знають, куди застосувати свою увагу... У спортсменів дуже багато уваги і дуже багато егоїзму". Спортсмени часто не бачать свого життя на іншому кар'єрному шляху, і як тільки з'являється страшна перспектива закінчення спортивної кар'єри, разом з цим з'являється порожнеча, яку колись заповнював комфорт тренувального процесу [87 стор].

Олімпійський чемпіон (Ріо-де-Жанейро, 2016р.) у стрільбі Нікколо Кампріані, сказав «Рішення багатьох залишитися у спорті продиктоване не пристрастю, а тим, що світ навколо страшний і вони не відчують себе готовими до нього. Бульбашка спортивної спільноти насправді більш заспокійлива. Поки їхнє тіло не скаже їм зупинитися, вони не зупиняться" [100].

Для такого стану, що його переживає Кампріані та інші, у психологів є термін - «втрата ідентичності», яка може статися, коли людина передчасно прив'язується до певної ідентичності і беззаперечно приймає роль, цінності і цілі, які батьки, друзі, вчителі та спортивні тренери обрали для неї.

«Люди присвячують все своє життя підготовці до таких речей, як Олімпійські ігри, і хто ти, якщо ти не робиш того, що робив протягом тривалого часу?» - зазначає доктор Ед Етцель, олімпійський чемпіон 1984 року зі стрільби та ліцензований спортивний психолог. «І хто ти, якщо ти не визначив себе по іншому? Хто ви, коли інші люди визначають вас як якогось героя?» [100].

Доктор Меган Нейер, також ліцензований спортивний психолог, олімпійська чемпіонка 1980 року і найдосконаліша спортсменка в історії Національної студентської спортивної асоціації зі стрибків у воду, написала дисертацію в Університеті Флориди про кризу ідентичності, з якою стикаються спортсмени після завершення змагальної кар'єри. «Перше, що (спортсмени) повинні зробити - це примиритися з тим, що сталося», - вказує Нейер. «Вони повинні пройти через період роздумів. Це може зайняти день,

тиждень, кілька тижнів або місяців. У мене це зайняло 13 місяців. «Це було абсолютно не здорово для мене» [100].

1.4. Теоретичні концепції процесу закінчення спортивної кар'єри

З тих пір, як завершення кар'єри почало привертати увагу спортивного наукового співтовариства, були зроблені зусилля по розробці теоретичних концепцій для пояснення процесу, через який проходять спортсмени, коли їх професійна спортивна кар'єра добігає кінця.

Спортивні дослідники, які вивчають це питання, шукали формулювання за межами спортивного світу як основу для розробки пояснювальних моделей для професійних атлетів [81].

Перша модель – танатологія. Розенберг [76] припускає, що відхід зі спорту подібний до соціальної смерті. Ця концепція, не пов'язана з біологічною смертю, фокусується на тому, як саме члени групи ставляться до індивіда, який нещодавно залишив групу. Соціальна смерть характеризується як соціальна ізоляція і відторгнення від колишньої групи. Болл [76] припускає, що загальною реакцією на вихід спортсмена з команди є ігнорування, або байдуже ставлення до спортсмена. Крім того, така реакція з боку колишніх товаришів по команді може викликати збентеження і тривогу.

Однак концепція соціальної смерті зазнала значної критики. Наприклад, Blinde і Greendorfer [81] стверджують, що хоча зображення спортивного завершення кар'єри як соціальної смерті є гострим і драматичним, танатологічна перспектива може бути надмірно негативною характеристикою завершення кар'єри. Крім того Lerch [81] ставить під сумнів загальність соціальної смерті. Він базує своє ствердження на даних, зібраних з великої вибірки колишніх професійних бейсболістів [81]. Результати цього

дослідження вказують на те, що жоден зі спортсменів не згадував про смерть у будь-якому вигляді.

Друга модель – соціальна геронтологія. Ця модель акцентує увагу на старінні і розглядає задоволеність життям як залежну від характеристик спортивного досвіду. Було висловлено припущення, що чотири соціальні геронтологічні теорії є найбільш придатними для вивчення закінчення професійної спортивної кар'єри [77]. Розглянемо їх детальніше:

1. Теорія роз'єднання стверджує, що суспільство і людина роз'єднуються на благо обох, дозволяючи молодим людям вийти на ринок праці, тобто до спортивної кар'єри в нашому випадку, а пенсіонерам (ті хто закінчили спортивну кар'єру) насолоджуватися роками, що залишилися [79].
2. Теорія діяльності полягає в тому, що втрачені ролі обмінюються на нові, так що загальний рівень активності людини підтримується.
3. Теорія безперервності вказує на те, що якщо люди виконують різні ролі, час та енергія від попередньої ролі можуть бути перерозподілені на інші ролі.
4. Теорія соціального розпаду зазначає, що вихід на пенсію асоціюється з негативною оцінкою, що змушує людей відмовитися від діяльності та інтерналізувати цю оцінку [79].

Розенберг вважає [80], що кожна з цих теорій має цінність у розширенні розуміння відходу зі спорту, проте незважаючи на інтуїтивну привабливість перспектив соціальної геронтології, вони були піддані критиці як неадекватні в застосуванні до закінчення спортивної кар'єри.

І остання модель – закінчення спортивної кар'єри, як перехід. Інша критика поглядів як танатології, так і соціальної геронтології полягає в тому, що вони розглядають вихід на пенсію як одиничну, раптову подію [81]. На противагу цьому, інші дослідники характеризують закінчення спортивної кар'єри, як перехід або процес, а не як дискретну подію, яка передбачає

розвиток протягом усього життя [78]. З цієї точки зору акцент робиться на продовженні, а не припиненні поведінки, поступовій зміні, а не відмові від цілей та інтересів, а також на виникненні незначних труднощів при адаптації.

Найбільш ранній погляд на завершення спортивної кар'єри як на перехідний період був запропонований Хіллом і Лоу). Ці дослідники коротко застосували аналітичну модель соціологічного дослідження Сассмана до завершення спортивної кар'єри [79]. Сассман у своїй багатовимірній концептуалізації стверджує, що на сприйняття закінчення професійної спортивної кар'єри впливають наступні фактори:

- індивідуальні - мотиви, цінності, цілі, навички вирішення проблем;
- ситуативні - обставини закінчення професійної спортивної кар'єри, планування перед закінченням, доходи після закінчення кар'єри;
- структурні - соціальний клас, сімейний стан, наявність соціальних систем;
- соціальні - сім'я, друзі, розширена соціальна підтримка;
- граничні обмеження - суспільні визначення, економічні цикли, ставлення роботодавців [79].

Schlossberg запропонував схожу модель, яка підкреслює сприйняття спортсменами переходу, характеристики середовища до і після переходу, а також характеристики особистості в їх ролі в адаптації до переходу [81].

Hopson & Adams [81].запропонували семиступеневу модель переходу, яка схожа на процес горювання:

- іммобілізація, тобто поява шоу від події;
- мінімізація, коли негативні емоції, пов'язані з втратою, применшуються;
- невпевненість у собі, коли самооцінка опиняється під загрозою і може виникнути депресія;
- відпускання, у людини переважають почуття втрати, гніву і розчарування;
- випробування, коли закладається основа для нового напрямку;

- пошук сенсу - людина отримує перспективу щодо труднощів попередніх стадій;
- інтерналізація, під час якого це розуміння приймається і перехід завершується.

Психосоціальний процес, який переживають спортсмени під час завершення кар'єри, може бути концептуалізований в рамках моделі людського горя, запропонованої Кублер-Росс [75]. Авторка визначила п'ять чітких послідовних етапів процесу горювання, які виявилися майже універсальними в її досвіді консультування:

- заперечення початкової травми;
- гнів через сприйняту несправедливість і відсутність контролю;
- несприйняття, з метою відстрочки неминучого;
- депресія через прийняття втрати;
- повне прийняття і переорієнтація на майбутнє.

Основоположною моделлю адаптації спортсмена після завершення спортивної кар'єри можна вважати модель Taylor & Ogilvie, яка відбувається в п'ять етапів (рис.1.1) [77]: перший – причини виходу на пенсію, серед яких необхідно враховувати вік, відбір, травму та вільний вибір; другий – складається з двох: а - які містять фактори, пов'язані з адаптацією до закінчення спортивної кар'єри, а саме: досвід розвитку, соціальну ідентичність, участь третіх сторін, самоідентифікацію та сприйняття контролю; б - наявні ресурси, які складаються з планування, закінчення спортивної кар'єри, соціальної підтримки та навички подолання труднощів; третій – описує якість адаптації після закінчення спортивної кар'єри; четвертий – знову поділяється на два: а - здоровий перехід до кар'єри; б - криза закінчення кар'єри, включаючи психопатологію, зловживання психоактивними речовинами, професійні та сімейні проблеми; п'ятий – фактори впливу на подолання кризи.

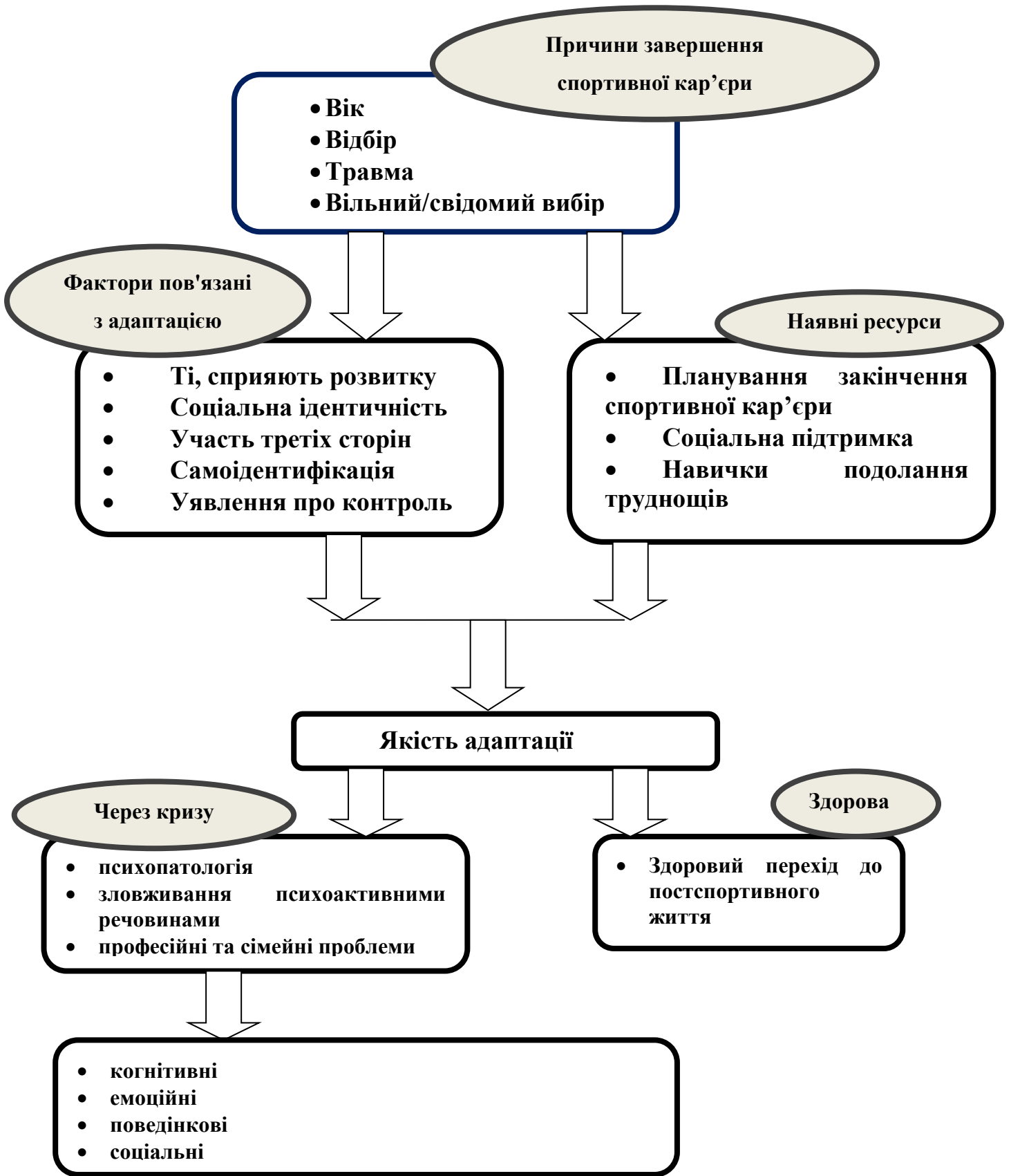


Рис. 1.1. Концептуальна модель адаптації до закінчення спортивної кар'єри Taylor & Ogilvie[77].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Закінчення активних занять спортом для багатьох спортсменів є кризовим періодом у їхньому житті, який не всі проживають благополучно. Деякі спортсмени завершують свою спортивну діяльність у результаті суперечностей між бажаним і можливим, так і не реалізувавши повністю свій потенціал.

Завершення спортивної кар'єри – це період підбиття підсумків, перехідний період до нового життя, соціального статусу та нової трудової кар'єри [4].

Криза, пов'язана із завершенням спортивної кар'єри, виникає у зв'язку з адаптацією спортсмена до нових життєвих ситуацій, визначена гострою зміною ролі та місця спорту в житті людини. Переживання спортсменів, пов'язані із завершенням спортивної кар'єри, виявляють негативний вплив на їхню соціально-психологічну адаптацію в силу того, що соціальні рольові очікування спортсмена не збігаються з його справжніми можливостями.

На жаль, не всім спортсменам вдається успішно подолати кризу завершення спортивної кар'єри. Гострота перебігу процесу адаптації зазвичай посилюється за таких умов: раптовості закінчення, відсутність попередньої підготовки до неї, пасивна позиція спортсмена, відсутність матеріальної та психологічної підтримки, криза безперспективності та спустошеності. Важливим фактором є також різниця між статусом спортсмена у спорті та після завершення спортивної кар'єри. Чим вона більша, тим за інших рівних умов, ця криза протікає психологічно важче.

У спортсменів є потреби та бажання, які вони ставлять собі за мету після закінчення спортивної кар'єри, але не всі вони можуть бути реалізовані. Блоковані наміри зустрічають на шляху до втілення перешкоди та труднощі. Такі як: зовнішні обставини, чинні заборони, бракування матеріальних коштів, немає відповідних внутрішніх ресурсів тощо. Стан переживання нереалізованих намірів та незадоволених потреб називається фрустрацією.

Також невідреаговані емоції є джерелом багатьох проблем та хвороб сучасного світу. Заблокована емоція має вийти назовні, що часто вона робить це через хворобу. За статистикою ВООЗ, 40% захворювань мають психосоматичну природу, тобто вплив психоемоційного стану на фізичне самопочуття.

Внаслідок негативного впливу аспектів кризи завершення спортивної кар'єри на стан психічного та фізичного здоров'я людини, виникає необхідність сформувати стійкість до стресогенних факторів, зберігаючи при цьому внутрішній баланс та високу працездатність. Саме життєстійкість дозволяє спортсмену ідентифікувати і витримати тривогу, що супроводжує вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації екзистенційної дилеми [3].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що у більшості робіт представлений лише етап завершення спортивної кар'єри, а не адаптація спортсмена до пост спортивного життя. Отже, можна сказати, що ця проблема досліджена недостатньо.

Оскільки метою дослідження було вивчення особливостей переживання спортсменами періоду після завершення спортивної кар'єри в залежності від рівня життєстійкості, для цього були підібрані наступні методи.

- 1) Анкета, спрямована на визначення бачення спортсменами свого майбутнього (додаток 1). Основні питання, на які треба було дати відповідь в процесі анкетування:

1. Назвіть найзначніший успіх у вашій професійній кар'єрі?
2. Чи є плани після завершення кар'єри активного спортсмена?
3. Строк заняття спортом?
4. Ваша спортивна спеціалізація та кваліфікація?

2) «Методика шкали диференціальних емоцій» К. Ізарда, адаптована А. Леоновою. Використовується для діагностики ступеню провідного емоційного ставлення суб'єкта до наявної ситуації, в нашому випадку до ситуації завершення спортивної кар'єри та подальшої адаптації до нового життя. У цій методиці кожна з 10 базових емоцій представлена трьома різними поняттями, які характеризують відтінки емоційних переживань. Випробовуваному необхідно оцінити силу відповідного переживання в конкретній ситуації.

3) Методика "Смисложиттєві орієнтації" (СЖО) Д. О. Леонтєва дає змогу оцінити "джерело" сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес), або в минулому (результат), або у всіх трьох зазначених складових життя. Тест СЖО є адаптованою версією тесту "Мета в житті" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка. В нашому випадку - "Мета в житті" після закінчення спортивної кар'єри. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до сенсу і логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідизацію низки уявлень із цієї теорії. СЖО включає, поряд із загальним показником осмисленості життя, також п'ять субшкал, які відображають три конкретних смисложиттєві орієнтації (цілі в житті, насиченість життя та задоволеність самореалізацією) та два аспекти локуса контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). Містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про чинники осмисленості життя особистості. СЖО трактує життя як осмислене за наявності цілей та задоволення, яке було досягнуто під час їхнього виконання, впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, обирати завдання з наявних, і домагатися результатів. Важливим є ясне

співвіднесення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості - з теперішнім, задоволення - з досягнутим результатом, минулим. Ситуація надає кожній людині можливість зробити в сьогоднішній певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує "минуле", яке незмінне, варіаціям піддаються лише його інтерпретації. "Майбутнє" є сукупністю потенційних, очікуваних результатів зусиль, яких докладають у теперішньому, у зв'язку з чим майбутнє принципово відкрите, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

4) «Опитувальник часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо (ZTPІ). оцінює індивідуальні відмінності у часових профілях і специфічних часових нахилах. Методика складається із п'яти шкал і, на нашу думку, найбільш повно охоплює концепт часової перспективи та наділена чіткими психометричними властивостями: має чітку факторну структуру, високий рівень надійності, гарні показники валідності, оцінює різні виміри часової перспективи та оснований на теоретичній концепції, яка поєднує мотиваційні, емоційні, когнітивні та соціальні процеси.

Самореалізація атлетів після закінчення спортивної кар'єри – це актуалізація готовності особистості до саморозвитку власного потенціалу, реалізація власних задатків і можливостей. Це і зумовило вибір методики ZTPІ для проведення опитування спортсменів, які закінчили спортивну кар'єру. З її допомогою можна вивчити основні складові перспективи: два аспекти ставлення до минулого: негативне минуле (бачиться як неприємне, викликає відразу), позитивне минуле (минулий досвід бачиться приємним, через «рожеві окуляри», супроводжується ностальгією), гедоністичне теперішнє - сповнене задоволення, які цінуються більш за все, насолода сьогоднішнім моментом, без міркувань про подальші дії, вчинки, поведінку. Фаталістичне теперішнє – людина вірить в долю, підкорюється їй та нездатна

впливати на події свого теперішнього та майбутнього. В ставленні до майбутнього автори виділяють лише один аспект – орієнтація на майбутнє. Вона характеризується наявністю цілей, планів спрямованих на майбутнє, та поведінкою спрямованою на реалізацію цих цілей та планів.

2.2. Організація дослідження.

В дослідженні брали участь 36 колишніх спортсменів, майстрів спорту віком від 20 до 40 років. Види спорту: бальні танці, художня гімнастика, футбол, плавання, дзюдо.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ АТЛЕТІВ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ

3.1. Дослідження особливостей постспортивної адаптації спортсменів

Проведення опитування спортсменів за допомогою анкетування, спрямованого на вивчення планів спортсменів на майбутнє після завершення активної кар'єри дало можливість встановити наступне.

Як видно з рисунку 3.1 найбільший показник мають респонденти, які ще не вирішили ким хочуть стати у постспортивному житті – 43%. 25% вирішили стати професійними тренерами, 15% вирішили реалізувати себе в спорті та 17% реалізувати себе в інших сферах, не пов'язаних зі спортом.

Аналіз отриманих кількісних даних за «Методикою шкали диференціальних емоцій» К. Ізарда, адаптованою А. Леоновою вказує на наступні виявлені особливості (табл.3.1).

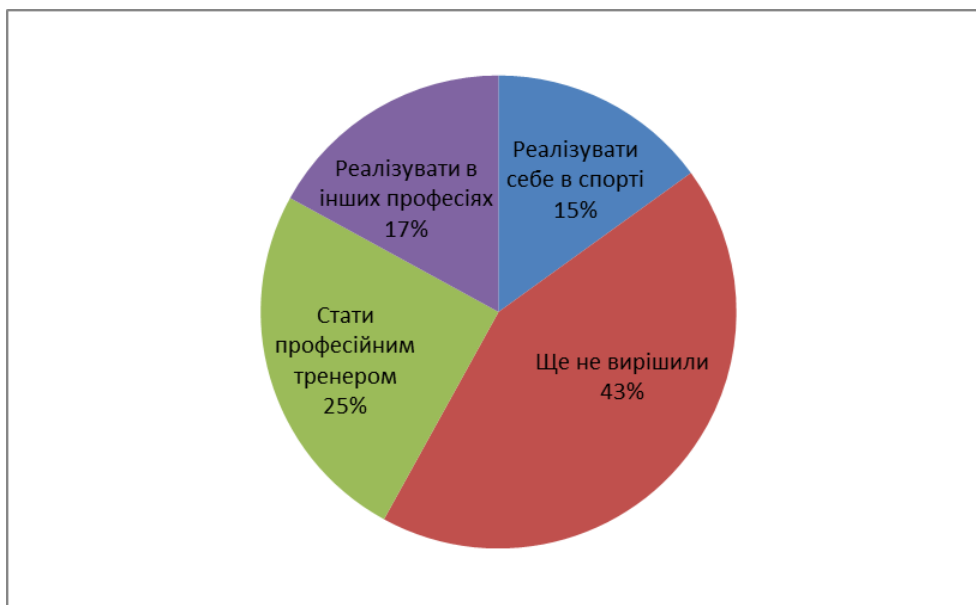


Рис. 3.1. Результати проведеного опитування

Першою за чисельністю стала група випробуваних (42%), у якої був виражений загальний рівень негативного емоційного ставлення до ситуації, в нашому випадку, до закінчення спортивної кар'єри. Можна зробити висновок, що випробувані цієї групи переживали такі емоційні стани як горе, гнів, відразу презирство.

Другою за чисельністю стала та група випробуваних (21%), у якої був виражений загальний ступінь позитивного емоційного ставлення суб'єкта до наявної ситуації, в нашому випадку до закінчення спортивної кар'єри. Випробувані цієї групи при завершенні своєї спортивної кар'єри відчували здебільшого частіше радість та інтерес до свого майбутнього.

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда, адаптована А. Леоновою

Показник емоцій до закінчення спортивної кар'єри	Кількість спортсменів	
	Абс.	%
Індекс позитивних емоцій (ПЕМ)	8	21%
Індекс гострих негативних емоцій (НЕМ)	15	42%
Індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ)	13	37%
Разом	36	100%

Наприкінці хотілося б відзначити групу осіб, яких було 37%, у яких був яскраво виражений індекс тривожно-депресивних емоцій. Даний показник демонструє рівень стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, які опосередковують суб'єктивне ставлення до наявної ситуації. в нашому випадку до закінчення спортивної кар'єри.

Тому випробувані даної групи при завершенні своєї спортивної кар'єри відчували такі емоційні стани, як страх, сором і почуття провини.

Виходячи з вищесказаного можна дійти висновку, що в спортсменів, які завершують свою спортивну кар'єру виявляються дуже різні емоційні стани. Але домінуючим є: горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором і почуття провини. Таким чином, за результатами психодіагностичного дослідження, можна зробити висновок, що для більшості опитуваних, закінчення спортивної кар'єри супроводжується негативно забарвленими емоціями.

Визначення рівня сенсу орієнтацій у спортсменів за методикою СЖО Леонтьєва оцінювалася за трьома субшкалами: цілі в житті, процес життя, результативність життя, та два аспекти локус контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя) (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Результати за методикою «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва

Шкала	Середнє значення показника, бали
Цілі в житті	23,72
Процес життя	30,61
Результативність	20,25
Локус контроль – Я	23,44
Локус контролю - життя	31,67

Бали за шкалою «Цілі в житті» характеризують наявність або відсутність у житті випробовуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та часової перспективи, в нашому випадку після завершення спортивної кар'єри. Показник 23,72 бали більше відноситься до категорії низьких. Це означає, навіть при високому рівні

показника осмисленості життя, респондентам буде притаманна відсутність планування та життя переважно сьогоднішнім або вчорашнім днем.

Зміст шкали «Процес життя», або інтерес та емоційна насиченість життя узгоджується з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник вказує на те, чи сприймається випробовуваним сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом. Отриманий нами показник 30,61 балів має середнє значення і означає, що випробувані спортсмени сприймають процес свого життя, як цікавий, емоційно насичений, але присутня ознака незадоволеності своїм життям у сьогоднішній день. В той же час при цьому таким особам можуть надавати повноцінного сенсу спогади про минуле або націленість у майбутнє.

Бали за шкалою «Результативність життя», або задоволеність самореалізацією відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною й осмисленою була прожита його частина. Отриманий показник 20,25 значно нижче нижньої відмітки норми. Це можна інтерпретувати наступним чином: найбільший % випробуваних мають незадоволеність від тієї частини життя, яка вже знаходиться в минулому, яку вони вже прожили. Але в той же час середній бал характеризує людину, яка проживає своє життя, в якій все в минулому, але минуле здатне надати сенсу майбутньому.

Шкала «Локус контролю – Я» (Я – господар життя) - показник 23,44 свідчить про високий рівень отриманих балів. Вони відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс.

За шкалою «Локус контролю – життя», або керованість життям отримано 31,67 балів, тобто показник вище середнього, який знаходиться ближче до високих балів. Це означає, що для випробуваних властиво контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя.

Але при цьому не виключені випадки переживання таких станів як фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Результати дослідження, отримані за методикою «Опитувальник тимчасової перспективи» Ф. Зімбар, представлені на рисунку 3.2.

Тут треба відзначити наступне: перший фактор – негативне минуле (14%). Відображає у атлетів загальне негативне, відразливе сприйняття власного минулого. Через реконструктивний характер минулого таке негативне ставлення може бути зумовлене як реальним переживанням неприємних чи травматичних моментів, так і негативною реконструкцією минулих ситуацій, або поєднанням обох варіантів.

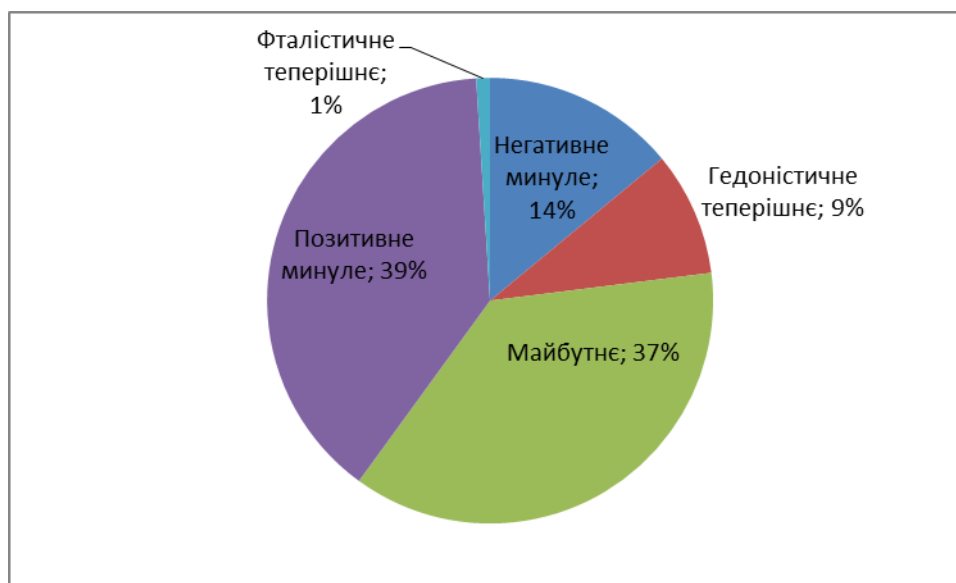


Рис. 3.2. Результати дослідження за методикою «Опитувальник тимчасової перспективи» Ф. Зімбардо

Другий фактор – гедоністичне сьогодення (9%). Відображає у спортсменів гедоністичне, ризиковане ставлення до власного часу життя і передбачає насолоду моментом, незалежно від подальших наслідків поведінки.

Третій фактор – майбутнє (37%). Характеризує загальну орієнтацію на майбутнє і передбачає, що в поведінці атлетів домінують зусилля, спрямовані

на досягнення цілей, а також очікування можливих винагород в майбутньому.

Четвертий – позитивне минуле (39%). На відміну від першого фактору, який включає травму, біль і почуття жалю, цей фактор відображає у атлетів тепле, сентиментальне ставлення до минулого, коли минулий досвід і час сприймаються як приємні, бачення його «крізь рожеві окуляри» і з відтінком ностальгії.

Останній, п'ятий фактор – фаталістичне сьогодення (3%). Виявляє фаталістичне, безпорадне ставлення до життя; особи з такою часовою орієнтацією вірять у долю і впевнені, що не можуть вплинути ні на теперішні, ні на майбутні події свого життя.

З проведеного емпіричного дослідження можемо зробити висновок, що спортсмени-атлети не готові та не адаптовані до постспортивного життя, тому можливо рекомендувати напрями покращення процесу адаптації їх життя.

3.2. Напрями покращення адаптації життя після завершення спортивної кар'єри

У спортсменів основними причинами відходу зі спорту є отримання професійних захворювань та травм, а також поява нових інтересів інших життєвих сферах. Це пояснюється тим, що для досягнення високих результатів потрібно докласти чимало зусиль. На здоров'я професійних спортсменів впливають інтенсивні навантаження, безліч стресових ситуацій, вживання різних препаратів, а іноді й анаболічних засобів, які зношують внутрішні органи та викликають виснаження організму.

Вважається, що доцільно починати працювати зі спортсменами, які перебувають на піку своїх спортивних досягнень з метою підготовки їх до

кризи завершення спортивної кар'єри, так як у більшості випадків ця взаємодія може зайняти не один рік.

Завершення спортивної кар'єри та перехід до наступного етапу життя, будь то оплачувана робота чи інше, є складним процесом і може бути непростим. Кожен спортсмен проживає цей перехід по-своєму, тобто індивідуально. Це може бути криза чи полегшення або поєднання того й іншого, залежно від ситуації кожного спортсмена. Емоції, що виникають при цьому, можуть бути найрізноманітнішими: гнів, шок, заперечення, полегшення, радість, розчарування, обурення або навіть горе. Такі сильні емоції можуть призвести до негативної поведінки, включаючи конфлікти з близькими людьми, уникнення спілкування з членами сім'ї, прийняття неправильних рішень щодо грошей або навіть до деструктивних звичок, таких як азартні ігри, зловживання алкоголем або наркотиками. Зрештою, якщо спортсмени не знають, чого шукають - як би вони не старалися, скільки б зусиль не докладали – знайти це буде дуже важко.

Важливо допомогти спортсмену знайти іншу сферу діяльності, на яку він міг би перейти і заздалегідь підготуватися для сприятливого перебігу кризи. Психологічний супровід дозволить оптимізувати психологічну адаптацію спортсменів та подолати негативні наслідки, спричинені кризою завершення спортивної кар'єри.

Таким чином, аналіз даних анкетування дозволив нам визначити основні групи проблем, з якими стикається експортсмен у період завершення спортивної кар'єри, а саме: соціальні, психологічні та фізіологічні.

Важливо відмітити, що шлях закінчення спортивної кар'єри у кожного атлета індивідуальний. Не існує єдиної формули, яка буде підходити для усіх спортсменів, але з урахуванням вивчення науково-методичної літератури та на підставі отриманих в результаті опитування даних, була розроблена програма «Супровід спортсменів-атлетів до адаптації після закінчення

спортивної кар'єри». В розробці програми, ми спиралися на алгоритм побудови програми М.Г. Янової [61]. Це рішення обумовлено необхідністю розробки програми на соціальну та психологічну підтримку спортсменів-професіоналів, які завершили спортивну кар'єру

Програма з супроводу спортсменів, що закінчили спортивну кар'єру повинна складатися з чотирьох блоків (рис.3.3):

- функціонально-діагностичний,
- соціально-адаптаційний,
- психологічний
- активно-діяльнісний.

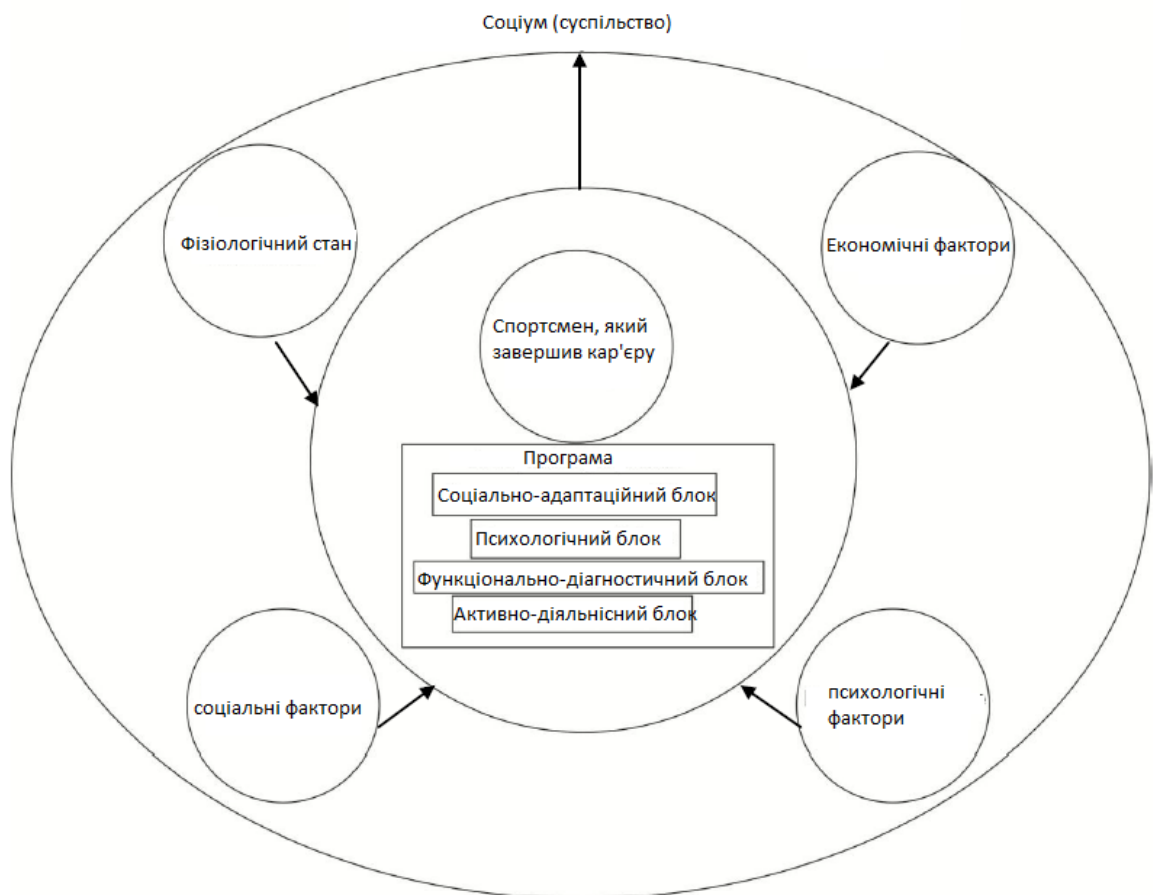


Рис. 3.3. Супровід спортсменів-атлетів до адаптації після закінчення спортивної кар'єри.

Метою даної програми є покрокова реалізація умов супроводу спортсменів-професіоналів, у перехідному періоді від занять спортом до завершення спортивної кар'єри.

Завдання програми:

1. Визначити взаємозв'язок функціональних та психологічних станів спортсменів та характеристик їх соціальної адаптації.
2. Дослідити ефективність застосування програми супроводу професійних спортсменів у нових умовах життєдіяльності після закінчення професійного спорту.

Функціонально-діагностичний блок:

– консультації стосовно харчування з професійним дієтологом (розробка лікарем-дієтологом та коригування персонального харчування, акцентуючи увагу на різке зниження вашої фізичної активності);

– комплекс заходів, спрямованих на всебічне медичне обстеження (оперативне втручання, відновне лікування, ортопедичні маніпуляції, фізіотерапевтичне лікування, лікарська допомога, масаж та лікувальна фізкультура). На думку С.В. Алексєєва спортсмени, які завершили свою професійну спортивну діяльність, потребують спеціалізованої медичної допомоги також як їхні колеги, які представляють інтереси своєї країни на світовій арені [3, с. 7-17].

Активно – діяльнісний блок: підтримка рухової активності (заняття фізичною культурою). Створення умов для занять, можливість вибору (тренажерний зал, групові вправи в залах, заняття на свіжому повітрі, туристичні походи, командні ігри та інші) на вибір.

Дослідження В. С. Бакуліна, М. Є. Стаценко, І. В. Федотової підтверджують, що зміни рухового режиму в минулому професійного спортсмена, пов'язані з різкою зміною діяльності та на певному етапі життя звичного рівня функціонування організму, нерідко виявляються небезпечними для здоров'я [23].

Соціально-адаптаційний блок:

- надання послуг у сфері діяльності (моніторинг ринку зайнятості та вибір відповідної роботи). На думку Н.Н Коваленко професійному спортсмену, який довгі роки присвятив спорту найвищих досягнень важко конкурувати з тими, хто присвятив роки різнобічної базової та спеціальної освіти, виробничої практики та роботі за спеціальністю [28, 29];
- відвідування та активна участь у спортивних заходах. Завдяки активній взаємодії та зустрічам екс-спортсмен після завершення професійної спортивної кар'єри усвідомлює свою причетність до спорту та до суспільного життя. Спілкування з молодими спортсменами забезпечує наступність поколінь, здійснюється передача накопиченого досвіду від покоління до покоління;
- збереження сімейних цінностей. Після завершення спортивної кар'єри екс-спортсмен більше часу проводить зі своєю сім'єю, що призводить до зміцнення сімейних цінностей (спільне відвідування масових заходів; перегляд командних ігор професіоналів; активний відпочинок на природі в колі близьких друзів; відвідування культурно-розважальних заходів та інші);
- організація та проведення заходів з клубом, якому присвятив довгі роки своєї професійної кар'єри у спорті (зустрічі з тренерами, одноклубниками, присвячені святкуванню історії клубу) [28, 29].

Психологічний блок: консультації та робота з професійним психологом. Дослідження доводять, що після проходження сеансів психологічного консультування у професійних спортсменів на етапі завершення спортивної кар'єри достовірно зростає задоволеність життям, поінформованість у професійній сфері, прийняття рішення про вибір професії та ставлення до нього [19].

Психологічна підтримка здійснюється шляхом навчання експортсменів навичкам регулювання власних переживань, саморегуляції, рефлексії.

Саморегуляція – властивість систем у результаті реакцій, що компенсують вплив зовнішнього впливу, зберігати внутрішню стабільність на певному, відносно постійному рівні [32]. Саморегуляція покликана швидко заспокоїтися, усунути емоційну напругу та нормалізувати емоційний фон.

Рекомендовано застосувати на практиці такі психорегуляційні прийоми, як:

- зміна напрямку думок (переключення уваги на приємний об'єкт) у вигляді простої розмови на вільні теми;
- тренування емоційної стійкості;
- застосування спеціальних дихальних вправ (дихальні вправи для заспокоєння нервової системи та зняття напруги);
- аутогенні тренування спрямовані на зниження нервово емоційного збудження;
- проведення тренінгів, пов'язаних з подальшою кар'єрою.

У додатку 2 наведено приклади дихальних вправ для заспокоєння нервової системи.

У контексті комплексного підходу організація структури програми «Супровід спортсменів-атлетів до адаптації постспортивного життя» здійснюється за рахунок застосування різних методів: організація психологічних тренінгів; медичного консультування; рухової активності; спортивних та культурно-масових заходів. Заняття можуть проводитись у формі вільного спілкування, відвідування та участі у різних заходах. Тренування емоційної стійкості наведено у додатку 3.

Julie Schladitz [98], у своїй книзі “Career after sport” розробила поради, щодо планування життя після закінчення спортивної кар'єри, які допоможуть

спортсменам рухатись далі. Основні з них складаються з запитань і вправ, розроблених для того, щоб спонукати до роздумів та обговорення основних моментів будь-якого переходу. Ці запитання не дають універсальної формули для забезпечення успіху після закінчення занять спортом, але вони знайомлять спортсмена з деякими ключовими моментами, які слід врахувати. Найважливішим результатом є те, що спортсмен починає думати про свою ситуацію і про те, що конкретно він можете зробити зараз. Запитання, які допоможуть спортсменові зрозуміти себе краще, поділені на такі категорії (додаток 4):

- спортивна ідентичність (перехід буде залежати від того, наскільки «Я-концепція» була пов'язана з ідентичністю спортсмена. Прийняття того, що кар'єра буде закінчена - це перший крок на шляху до прийняття неминучих змін);
- самоусвідомлення (знання себе, своїх навичок, своїх цінностей, своїх інтересів, того, що змушує спортсмена працювати - є ключем до будь-якої ситуації, що змінює життя.
- стійкість: здатність легко відновлюватися або справлятися з усіма викликами, з якими ви стикаєтеся, має велике значення);
- самопочуття (усвідомлення важливості піклування про себе та забезпечення того, щоб ваша поведінка та звички підтримували ваше фізичне та психічне здоров'я);
- мережа підтримки (оточення, яке складається із правильних людей, які можуть підтримати вас і полегшити ваш перехід);
- освіта (розуміння того, яка підготовка необхідна для наступного кроку і як ви можете її отримати);
- підготовка: одним з ключових елементів будь-якого успішного переходу є створення міцного фундаменту, на якому можна будувати наступний етап життя);

- розуміння ринку праці (розуміння очікувань роботодавців полегшує перехід до життя після спортивної кар'єри);
- можливості (для того, щоб визначити свій наступний крок, важливо вміти розпізнавати можливості);
- постановка цілей (розробка плану дій з конкретними кроками та часовими рамками для завершення покращить мотивацію, гарантуючи, що ви будете працювати над досягненням своїх цілей, прийняттям рішень щодо кар'єрного росту, планом дій) [98].

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПОСТСПОРТИВНОГО ЖИТТЯ АТЛЕТІВ

4.1. Соціальна адаптація та особливості переживання стресу атлетами після завершення спортивної кар'єри

Закінчення кар'єри для висококваліфікованих спортсменів – це стрес, пов'язаний з неможливістю уникнути дійсності, з якою вони не можуть справитись. В даному випадку одним із шляхів виправлення ситуації спортсменам необхідно знати, які методи адаптації корисні, а які ні. Адаптація, як і стрес, сама по собі є проблемою незалежно від обставин, до яких потрібно налаштуватися, або чинників, що викликали стрес. Цьому можна навчитися за допомогою наставництва з боку тренерів, близького кола друзів, або методом словесного роз'яснення при роботі зі спортивним психологом. Як стверджував Ганс Сельє, з якими б труднощами не зіткнувся організм людини, їх можна подолати за допомогою декількох типів реакцій: активної, або боротьби та пасивної, або втеча від труднощів, або готовності терпіти їх. Можна сказати, що стрес – це аромат і смак життя спортсмена, який пов'язаний з будь якою його діяльністю протягом його кар'єри і уникнути стресу може лише той, хто нічого не робить [99] .

Важливо звернути увагу на таке поняття, як загальний адаптаційний синдром (ЗАС) (термін введено вченим Гансом Сельє в 1936 р.). ЗАС відбувається в мініатюрі багато разів на день, а повною мірою протягом всього життєвого шляху. В цьому сенсі Ганс Сельє виділяє три фази ЗАС: ми починаємо з первісної реакції здивування або тривоги через недосвідченість і невміння впоратися із ситуацією; її змінює фаза опору, коли ми навчаємося впоратися із завданням уміло і без зайвих хвилювань; потім настає фаза

виснаження, витрачання запасів енергії, що призводять до стомлення. Кількість адаптаційної енергії у всіх різна і Г. Сельє вважав, що найкращим засобом уникнути шкідливого стресу є трудотерапія і вибір такого оточення (дружина, керівник, друзі), що співзвучне з вашими внутрішніми вподобаннями, знайти роботу, яку ви зможете любити і поважати. Тільки так можна усунути потребу в постійній виснажливій реадаптації, яка і є головною причиною дистресу [99].

Особливе значення завершального етапу спортивної кар'єри визначається тим, що спортсмени і тренери мають ще можливість прогнозувати небажані, кризові ситуації, та заздалегідь до них приготуватися. Нездатність спортсмена подолати кризу і вирішити протиріччя, що породили її, зазвичай ведуть до передчасного завершення спортивної кар'єри.

Від того, наскільки успішно спортсмен зможе вирішити проблеми даного етапу, значною мірою залежить його загальна задоволеність спортивною кар'єрою загалом та успішність подальшої життєвої кар'єри.

Усі спортсмени відзначають наявність особливого перехідного періоду, коли процес адаптації проходить найгостріше. У спортсменів середнього рівня його тривалість трохи більше 6 – 12 місяців. У елітних спортсменів він може бути довшим [58].

Виявлено, що адаптація спортсмена до соціального життя поза спортом залежить від рівня досягнутих ним результатів: чим вищі спортивні результати, то складніша соціальна адаптація.

Далеко не у кожного спортсмена виходить благополучно впоратися з кризою завершення спортивної кар'єри. Як правило, напруженість кризи зростає за певних умов, до яких відносяться непередбаченість та нестача як матеріальної, так і психологічної допомоги.

Ні для кого не секрет, що величезна кількість спортсменів, йдучи зі спорту, вже має вищу освіту. І більшість колишніх спортсменів знаходять

собі сферу зайнятості. Особливостями спортивної кар'єри, в порівнянні зі звичайною професійною, є її ранній початок (часто ще у дошкільному віці), рання кульмінація та її раннє закінчення в залежності від специфіки спорту.

Більш тривала спортивна кар'єра у легкоатлетів, лижників, представників спортивних ігор та борців [1]. Здавалося б, що після завершення спортивної кар'єри можна зайнятися іншою діяльністю, або радіти життю. Тим не менш, відхід зі спорту може стати причиною саморуйнування або внутрішньо особистісного конфлікту, який тільки ускладнить адаптацію до реальності поза спортом.

Такого роду конфлікт є одним з найпростіших психологічних конфліктів, що відбувається у внутрішньому світі людини. Його результат може бути, як конструктивним, що закінчується самовизначенням, так і деструктивним, що може призвести до серйозних наслідків: від переживань до суїциду. Психологи, які працювали з колишніми спортсменами, наголошують, що нерідко вони починають відчувати проблеми з алкоголем.

Як було зазначено у попередньому розділі відповідно до теорії особистості Бернса «Я-концепція», виникнення внутрішньо особистісного конфлікту пояснюється розбіжностями уявлень особистості про себе справжнього, і себе ідеального [10]. Ця сама розбіжність може і викликати психічні розлади. Тому важливо зробити так, щоб такий конфлікт не загнав саморозвиток у глухий кут, але, навпаки, прискорив процес пізнання себе; важливо надати психологічну допомогу спортсмену.

Як правило, кар'єра спортсменів закінчується до 20 - 30 років, коли для інших людей трудове життя лише починається. До цього віку люди визначають своє місце у світі, в цьому і полягає проблема – спортсмену доводиться виходити за межі свого звичайного життя, будувати все наново.

Відповідно до проведених досліджень стало зрозуміло, що найпоширенішими проблемами психічного здоров'я, які можуть виникнути у спортсменів, які знаходяться на стадії припинення кар'єри через відбір або

травму, є низька самооцінка, тривога та депресія. Дослідження, проведені Braun & Clark J. [63], показують, що це може призвести до тривалого відчуття ідентичності та стресу після виходу з професійного спорту. Вони наводять приклад, щоб підтвердити емоційний стан під час відбору: «Я думаю, що це точно вбило мене емоційно, і я втратив усю впевненість. Я почувався розгубленим і розгубленим. Я впав у сильну депресію і не знав, куди рухається моє життя» [63, стор.16].

У літературі також зазначається, як вищевказані симптоми психічного здоров'я впливають на гравців професійного спорту. Протягом останніх кількох десятиліть спостерігається значне збільшення кількості наукової літератури, яка розглядає процес відбору спортсмена для спорту найвищого рівня. Це підтримує напрям початкових висновків щодо проблем психічного здоров'я, які зазвичай виникають у спортсменів, які не пройшли відбір [63].

В цьому сенсі стаття під назвою « Психологічний дистрес у атлетів підліткового віку після відбору» [37] містить докази психологічних і психічних проблем, які виникають у атлетів. Автори порівнювали гравців, яких не було обрано, і гравців, які залишилися, спостерігаючи за їхнім психологічним розладом протягом тривалого часу. Вимірювання проводилися в три моменти часу, щоб встановити чіткий графік впливу скасування вибору на психологічний стрес. Вік 91 учасника був від 15 до 18 років. Кожного учасника попросили заповнити анкету загального стану здоров'я GHQ-12. Її рекомендовано як надійний інструмент виявлення психологічних розладів у клінічних групах. Результат GHQ-12 забезпечує вимірювання психологічного дистресу в громадських і непсихіатричних умовах, яке охоплює симптоми тривоги, депресії, втрату впевненості та соціальні дисфункції [51]. Оцінка 3 або вище використовувалася для позначення клінічних рівнів психологічного дистресу, а оцінка 2, або менше, вказує на відсутність психологічного дистресу.

Результати показали, що 55% гравців, які брали участь у дослідженні, страждали від клінічного рівня психологічного стресу через 21 день після не проходження відбору.

Відповідно до висновків В. Houlihan [73], деякі гравці можуть відчувати симптоми тривоги, депресії, втрату впевненості та соціальні дисфункції в перший місяць після не проходження відбору. Протягом тривалого періоду психічне здоров'я не відібраних гравців, здавалося, погіршилося — вони зафіксували результати оцінок від 8 до 12 за результатами методики GHQ-12, що свідчить про серйозний психологічний стрес [73].

Консультативна підтримка на першому етапі скасування вибору гравця може допомогти виявити ознаки соціальної дисфункції через відключення безпосередньої структури його минулого життя та потребу спробувати знову інтегруватися в суспільство.

Ferkins L. [69].та ін. стверджують, що на постспортсменів може глибоко впливати не лише реакція на них значущих людей, але й суспільні і культурні норми.

Поширені проблеми психічного здоров'я розкрито також в роботі Brown & Portras, де зазначається, що скасування відбору та порушення ідентичності в молодіжному футболі гравців, які пережили вилучення з молодіжного футболу елітного рівня, призводить до глибоких внутрішньоособистісних травм [61].

Проблеми з психічним здоров'ям можуть виникнути у атлетів, які отримали довгострокові травми, що призвело до скорочення або припинення кар'єри. Дослідження Gervis та ін. [61] демонструє розуміння проблем психічного здоров'я гравців після отримання травми завдяки висновкам радників спортивних асоціацій. Дослідження мало на меті вивчити професійне розуміння консультантами довгострокових психологічних наслідків травм у британських атлетів. Рекомендації щодо психологічного

переходу через закінчення кар'єри або переведення після травми становили значну частину дослідження. Було відмічено, що 11 опитаних консультантів мали відповідну кваліфікацію в області консультування, консультування залежностей або психології, але не мали спеціальної підготовки зі спортивної психології. Консультанти повідомили про роботу з діючими та колишніми професійними гравцями від 17 до 40+ років. Структуровані методики для інтерв'ю було розроблено шляхом огляду доступної літератури та консультації з експертом у сфері благополуччя спортсмена та відновлення після травм. Учасники відповідали на запитання щодо свого професійного досвіду, кількості клієнтів, яких вони бачили, та свого ігрового статусу (в академії, зараз грають або закінчили кар'єру).

Результати показали, що кожен учасник згадав про свої труднощі в адаптації до відходу зі спорту. Хоча більшість вважали це сигналом інших проблем із презентацією, це також була окрема проблема, з якою гравці зверталися по консультацію. Консультанти зазначили, що закінчення кар'єри сприймається як травматичний досвід для гравців, які зазвичай приходять у спорт в молодому віці. Навіть довга кар'єра призведе до того, що вони підуть з гри ще молодими, можливо, поки гравці ще підлітки.

Попередні дослідження Herzog показали, що вимушене закінчення кар'єри може бути травматичним; результати вищезазначеного дослідження свідчать про те, що закінчення кар'єри є психологічно складнішим для гравців, ніж вважалося раніше, підкреслюючи значення та необхідність академій, які допомагають підготувати гравців до життя після закінчення спорту [71].

Обстеження психологічного розладу гравців, про яке повідомили консультанти, виявило певні проблеми психічного здоров'я, включаючи депресію, втрату ідентичності, зниження самооцінки, втрату майбутнього та емоційні розлади. Приклад цього був проілюстрований одним учасником, який розповідав про гравця, який показав ознаки втрати особистості: «Ну,

хто я, чорт забери?». Той самий учасник також пригадав про боротьбу, пов'язану з депресією та горем, коли він говорив, що «він дуже часто відчуває, що зазнає невдачі... він відчував, що це поза його контролю, він відчував, що не знав, що з ним відбувається, він часто в депресії, сумний і злий [70].

У дослідженні згадується важливий фактор, про який повідомляють консультанти; він полягав в тому, що вимушене закінчення кар'єри через травму або відмову від вибору вважалось більш травматичним, ніж після тривалої кар'єри і свідомого закінчення. У випадках, коли травма була достатньо серйозною, щоб закінчити кар'єру спортсмена, консультанти відмічають проблеми з ідентичністю, що супроводжувалися з низькою самооцінкою та невпевненістю.

Отже людина, яка багато років віддала спортивній кар'єрі та весь свій вільний час присвячувала важким тренуванням, дуже важко переживає зміни в постспортивному житті. Тому професійному спортсмену складно пристосуватися до нового «звичайного» життя. Найважливішим і водночас складним є питання – де застосувати себе далі.

Найчастіше спортсмени вибирають для себе закономірний шлях - відхід у тренерську чи суддівську діяльність. По суті, вони так і залишаються у своїй сфері, але тепер у новій якості. Проблеми починаються, коли у спортсменів це з якихось причин не виходить.

До факторів, що впливають на формування стилю життя спортсмена, який закінчив спортивну кар'єру відносять [2]:

- припинення спортивної діяльності, тренувань та виступів у змаганнях;
- припинення опіки з боку спортивного клубу, тренерів, лікарів, обслуговуючого персоналу;
- розрив дружніх та професійних зв'язків з командою, спортивним клубним, тренером;

- психологічний дискомфорт, викликаний відсутністю почуття задоволення від спортивної боротьби, перемоги, які становили головний сенс життя спортсмена;
- психологічний стрес, пов'язаний з розумінням, що знання про нову професію незмірно нижче, ніж колишня спортивна майстерність;
- різке зниження рівня доходів [2].

Всі ці фактори пом'якшуються, якщо спортсмен йде зі спорту поступово, поетапно знижуючи рівень спортивних результатів. Спортсмени високого класу воліють різко закінчувати спортивну кар'єру, йти з спорту непереможеними, вважаючи неприпустимим зниження спортивних результатів, програші змагань. Як правило, у такій ситуації спортсмен повною мірою відчуває психологічні стреси, незадоволеність, невлаштованість і вимагає особливої турботи з боку спортивного колективу, і розуміння з боку друзів і близьких.

На жаль, не всім спортсменам вдається успішно подолати кризу завершення спортивної кар'єри. Гострота цієї кризи зростає за таких умов [2]:

- раптовість;
- відсутність підготовки до неї;
- пасивна позиція спортсмена;
- відсутність матеріальної та психологічної підтримки.

На думку багатьох вчених, спорт значно впливає на соціалізацію особистості. Більшість спортсменів закінчують спортивну кар'єру, маючи вищу освіту. Однак поглиблені заняття спортом у підлітковому та юнацькому віці можуть стати причиною дисгармонії у особистісному розвитку, що ускладнює адаптацію до життя поза спортом.

Відмічається, що соціальну адаптацію спортсменів полегшує [2]:

- усвідомлений підхід до кінця спортивної кар'єри, наявність реальних планів на найближчий період життя;
- вибір професії у сфері фізичної культури та спорту;

- психологічна підтримка та допомога з боку сім'ї, друзів, тренера, спортивного клубу;
- матеріальна підтримка з боку галузі спорту;
- соціальна захищеність шляхом правового забезпечення з медичного, пенсійного обслуговування;
- залучення колишніх спортсменів до змагань ветеранів, участі у громадському житті, виступи перед молоддю [2].

В такому випадку спостерігаються наступні ефекти соціально-психологічної допомоги у перехідний період після завершення спортивної кар'єри [2]:

- задоволеність спортивною кар'єрою;
- наявність плану нової професійної кар'єри;
- усвідомлення цінності своєї особистості поза соціальною роллю спортсмена;
- позитивна самооцінка та впевненість у своїх силах.

Проведені в процесі роботи дослідження дозволили встановити наступні закономірності:

1. Чим вище були спортивні успіхи, тим важче відбувається соціальна адаптація. Адже складно почати жити звичайним життям, коли тільки вчора спортсмену аплодували стадіони.
2. Спортсмени високого рангу віддають перевагу різкому завершенню спортивної кар'єри, вони йдуть зі спорту непереможеними, вважаючи неприйнятним поразки у змаганнях. А інакше спортсмени продовжуватимуть будувати марні надії, викликані бажанням «реваншу».

У житті після закінчення спортивної кар'єри проблема не тільки у перебудові свого життя, а й у зміні місця спорту життя людини. Існують фактори, що впливають на майбутнє спортсменів, які закінчили професійну кар'єру в спорті (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Види факторів, які спричиняють закінчення спортивної кар'єри

Фактори, які впливають на закінчення спортивної кар'єри	
Позитивні	Негативні
Свідомий підхід до завершення спортивної кар'єри.	Завершення спортивної діяльності, зокрема тренувань.
Присутність планів на найближчий період життя.	Розрив відносин та зв'язків з командою, колегами, тренером.
Вибір будь-якої професії у спортивній сфері	Різке зниження доходів
Допомога психологів, близьких друзів та сім'ї та Залучення до суспільного життя	Ступінь впливу пом'якшується, якщо спортсмен буде йти з цієї сфери поступово.

David Lavalley [85], стверджує "Я займаюся дослідженнями в цій сфері вже більше 20 років, і у мене є база даних майже 18 000 спортсменів, що закінчили спортивну кар'єру. Є три ключові фактори, які є важливими для них, щоб бути в змозі або добре управляти адаптацією або ні:

Перший пов'язаний з причиною, через яку вони можуть здійснити перехід, і наскільки вони можуть це контролювати. Є люди, яких раптово виганяють з команди, і це все, порівняно з іншими, які можуть дуже ефективно планувати і контролювати процес переходу. Дослідження, як правило, показують, що якщо спортсмен в змозі прийняти власне рішення, то воно буде кращим.

Другий фактор – це ресурси для подолання труднощів. Багато досліджень було присвячено порівнянню умов життя спортсмена до і після переходу, і вони показують, що ті, хто має більше ресурсів, справляються краще – чи то фінанси, чи то психологічна підтримка, чи то соціальна підтримка.

Третій – це питання ідентичності. Іноді люди, які займаються спортом, розглядають свою кар'єру як угоду, де вони повинні пожертвувати всім, щоб мати можливість досягти своїх цілей [85].

Дослідження показують, що поєднання підготовки та правильної підтримки дозволяє спортсменам розробити стратегії подолання, щоб впоратися з перехідним періодом. Стратегія подолання включає такі складові:

Сильна підтримка – спортсменам може бути важко попросити підтримки, проте дослідження показали перевагу розвитку широкомасштабної мережі підтримки поза спортом. Сім'я, друзі та суспільство загалом відіграють важливу роль, коли йдеться про успішне пристосування спортсменів до життя після занять спортом. Дослідження свідчать, що позитивні стосунки можуть значно вплинути на період адаптації та життя спортсмена, та навіть допомогти з переходом на нову кар'єру [85].

Окрім міжособистісної підтримки, інституційна допомога також є ключовою. Такі програми, як «П'ятиетапна стратегія планування кар'єри», були розроблені, щоб допомогти вивчити навички та стратегії, необхідні для плавного переходу, а також спеціальні програми, спрямовані на полегшення процесу, такі як Athlete365 Career+ і Athlete Career Portal [90,91], безкоштовний доступ для елітних спортсменів, олімпійців і паролімпійців, також виявився цінним інструментом. Для елітних спортсменів доступні спеціальні програми з різними варіантами залежно від їх бажання і незалежно від того, планують вони закінчити кар'єру, вже закінчили чи прагнуть створити другорядну кар'єру поряд зі спортивною. Використання великої кількості пропонованої підтримки може мати величезне значення, коли справа доходить до життя після спорту [82,91,96].

П'ятиступенева стратегія планування кар'єри. Ця структура була розроблена Н. Стамбуловою з Хальмстадського університету, Швеція, щоб допомогти спортсменам змінити кар'єру. Перші чотири кроки стосуються

визначення минулого досвіду, поточної ситуації та передбачуваного майбутнього. Останній крок зосереджений на інтеграції їхнього минулого, теперішнього та прогнозованого майбутнього в кар'єрну та життєву стратегію [47].

Крок 1: Створіть каркас. Намалюйте хронологію свого життя, розділивши її на минуле, теперішнє та майбутнє.

Крок 2. Структуруйте своє минуле. Опишіть найважливіші події свого життя, як спортивні, так і неспортивні.

Крок 3. Структуруйте свій подарунок. Оцініть своє поточне життя та визначте найважливіші аспекти.

Крок 4. Структуруйте своє майбутнє. Подумайте, які важливі події ви очікуєте відбутися у своєму житті протягом наступних одного, трьох, п'яти та 10 років, визначивши майбутні пріоритети та чіткі цілі.

Крок 5: Поєднайте минуле, теперішнє та майбутнє. Зосередьтеся на ключових уроках, які ви засвоїли, і навичках, які ви розвинули, створіть цілі та стратегії та потенційні перешкоди, а потім сплануйте, як виможє збалансувати поточні та майбутні пріоритети.

Свідома підготовка до адаптації. У дослідженні 2020 року під керівництвом Пола Віллемана з Vrije Universiteit Brussel (Бельгія) процес підготовки складається з трьох різних етапів, які забезпечують ефективну підготовку до процесу закінчення спортивної кар'єри (рис.4.2) [90].

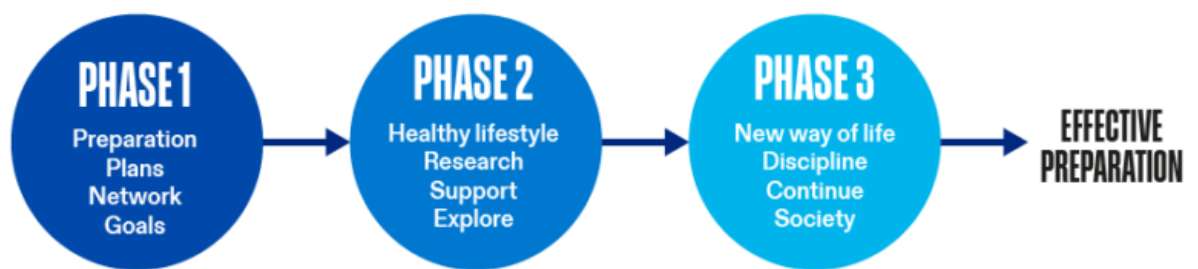


Рис. 4.2. Три етапи ефективної підготовки Paul Wylleman у Vrije Universiteit Brussel [90].

На першому етапі або етапі ефективної підготовки необхідне розуміння спортсменом важливості різних аспектів, забезпечення достатнього самоконтролю, створення професійної мережі та нових планів і цілей. Зокрема, знання спортсмена про прийняття рішень у цьому випадку може допомогти збільшити його шанси на успіх. Це також допомагає встановити цілі, які допоможуть досягти ефективного закінчення спортивної кар'єри, наприклад організувати стажування або навіть нову роботу. Деякі з допоміжних послуг, які можуть допомогти в цій підготовці включають створення можливостей, спілкування та численні інформаційні сесії. Крім того, деякі ресурси, які можна використовувати в цьому контексті, включають особисті плани розвитку, розвиток компетенції, коучинг щодо кар'єри та ресурси електронного навчання [90].

Другий етап підготовчого процесу – під час самого закінчення кар'єри. Деякі з ключових помічників, які можуть допомогти в ефективній підготовці, включають створення та використання професійної мережі, підтримання активного та здорового способу життя, обмін досвідом, а також вивчення та дослідження існуючої літератури чи іншої інформації [90].

Основні послуги підтримки на цьому етапі включатимуть індивідуальну підтримку переходу, план виходу, обмін досвідом і фізичну підтримку. Фінансова підтримка також важлива на цьому етапі, оскільки вона допомагає спортсмену триматися на плаву. Подібним чином цей етап також вимагає деяких ресурсів, таких як спілкування, пошук роботи та полегшення контакту з роботодавцями [90].

Останнім кроком є етап після закінчення спортивної кар'єри, де підтримкою є передача компетенції. Спортсмени повинні продовжувати заняття спортом після закінчення кар'єри, оскільки життя триває. Їм необхідно налагоджувати зв'язки, планувати та пристосовувати себе до нового способу життя. Завдяки онлайн-платформам і підтримці родини та

друзів фаза після закінчення кар'єри може пройти гладко та допомогти їм адаптуватися до суспільства [90].

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що:

1. Завершення спортивної кар'єри для спортсмена є кризою у житті.
2. Існує висока потреба спортсменів у кваліфікованій психологічній допомозі.
3. Важливо приділяти увагу не лише проблем після завершення спортивної діяльності, а й на етапі її фінішу.
4. Підтримка близьких людей має значення.
5. Спортсмен має свідомо підходити до адаптації свого життя після завершення спортивної кар'єри.

Отже, ми розуміємо, що люди, пішовши з спорту, все одно продовжують жити ним. І саме ця сама спрямованість особистості на спорт здатна гальмувати процес адаптації нового життя. Тому ця проблема гідна пильної уваги з боку психологів.

4.2. Якість життя постспортсменів та фактори, які впливають на нього

Специфічний характер кар'єри спортсмена означає тривалі перерви між змаганнями та величезну увагу до себе на найвищому рівні. Коли спортсмени завершують свою кар'єру, відсутність рутини та структури може призвести до кризи ідентичності та проблем з психічним здоров'ям на цьому шляху.

Так Fernandez & Stephan [68] з'ясували, що канадські спортсмени високого класу, які завершили свою спортивну кар'єру, потребують: фінансової допомоги – 89%, інформації про можливості отримання роботи або освіти - 82%, інформації про те, як інші спортсмени того ж рівня подолали відхід зі спорту – 74%, переструктурування свого досвіду та умінь

відповідно до нової кар'єри або інтересу – 74%, практичної допомоги у пошуку нової професійної кар'єри та прогнозі своєї професійної придатності – 74%, програм «рас – тренування» та рекомендацій дієтолога – 62%, зустрічей з іншими колишніми спортсменами – 62%, психологічної підтримки та уваги з боку спортивних організацій, визнання своїх заслуг у розвитку спорту – 82% [68].

Інший аспект адаптації після відходу з активного спорту – це здоров'я спортсмена. Після закінчення спортивної кар'єри найчастіше потрібна серйозна медична реабілітація, лікування спортсмена, адже тренувальні заняття та спортивні виступи нерідко проходили на межі руйнування здоров'я.

Також обов'язково потрібний цілий комплекс заходів для відновлення здоров'я та соціального захисту людей.

До таких заходів слід віднести [90]:

- створення спеціальних фондів, що передбачають матеріальну підтримку колишніх спортсменів;
- організацію роботи клубів ветеранів спорту;
- повноцінне страхування спортсменів, пенсійне забезпечення.

У спортсменів, які завершили спортивну діяльність, достовірно частіше, порівняно з діючими, зустрічаються хронічні захворювання різних органів і систем. У структурі хронічної патології чільне місце належить хворобам опорно-рухового апарату (50%) та серцево-судинної системи (42,5%) [68].

Для багатьох спортсменів тіло відіграє ключову роль у формуванні їх особистості. Велику частку власної самооцінки елітні спортсмени усвідомлюють завдяки своїй сприйнятій компетентності у фізичній сфері. Фізичне самосприйняття спортсмена пов'язане з рівнем і якістю фізичної активності. Тому, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, відбувається зниження його спортивних здібностей і негативне сприйняття того, як він

бачить своє тіло. Вважається, що це зниження працездатності та погіршення тілесного сприйняття є дуже стресовими та загрозливими для самооцінки спортсмена, який закінчив кар'єру. Елітні спортсмени тренуються протягом багатьох років, щоб досягти свого найкращого фізичного стану, і коли він починає погіршуватися, це може вплинути на спортсмена різними способами [26].

Для спортсменів зміни тіла, які відбуваються після виходу зі спорту, не вважалися частиною їхньої післяспортивної кар'єри, якій необхідно приділити не менш важливу увагу ніж соціально-психологічній адаптації. Проте такі тілесні зміни, які відбуваються після закінчення спортивної кар'єри, потенційно можуть бути джерелом тривожної реакції. Після завершення кар'єри спортсмена його нова кар'єра часто не дозволяє колишньому спортсмену підтримувати фізичну форму на звичному рівні та виконувати нову програму вправ. Більшість елітних спортсменів звикли виконувати програму вправ з високою інтенсивністю, тому, коли вони починають нову програму, спортсмену буде важко адаптуватися. Тілесні зміни, такі як збільшення ваги, втрата м'язової маси та біль у тілі, стають тривожними симптомами для спортсмена, що може спричинити багато проблем після виходу на пенсію. На зовнішній вигляд тіла спортсменів, які вийшли на пенсію, впливає головним чином значне скорочення тренувань і нові харчові звички, які виникають у спортсмена після завершення змагань.

Після завершення кар'єри спортсмен повинен знати про подібні фізичні зміни та про те, як це може вплинути на його психологічний стан. Готуючись до цих змін, спортсмен зможе впоратися з майбутніми проблемами, які можуть виникнути. Спортивні керівні органи повинні підтримувати спортсменів, які вийшли на пенсію, і допомагати їм подолати труднощі, які можуть бути пов'язані з їх фізичною самооцінкою. Освіта надзвичайно важлива, тому програми повинні бути впроваджені, щоб допомогти спортсменам зрозуміти, які зміни можуть відбутися після закінчення кар'єри.

Наразі в Україні створено платформи на яких можна безкоштовно прослухати лекції з галузі знань, які цікавлять атлета. Посилання на джерела: <https://prjctr.com/>, <https://www.ed-era.com/courses/>, <https://www.udemy.com>, <https://ru.coursera.org/>, <https://prometheus.org.ua>.

Дослідження довели, що елітні спортсмени володіють багатьма навичками та якостями, які можуть бути успішно перенесені на робоче місце. У нещодавньому звіті міжнародної рекрутингової компанії The Adecco Group, наприклад, було виділено вісім ключових якостей, притаманних спортсменам, які можуть бути цінними для потенційних роботодавців [101]:

1. Аналітики – завдяки вмінню аналізувати та критикувати свою діяльність.
2. Стійкі – завдяки своєму досвіду подолання перешкод, поразок та невдач, вміння працювати під тиском.
3. Пристрасні представники – завдяки драйву та енергії, які вони проявляють у своєму виді спорту.
4. Позитивні «руйнівники» – завдяки готовності випробовувати нові техніки та методи на тренуваннях.
5. Креативні мислителі – завдяки здатності використовувати нестандартне мислення для пошуку нових шляхів удосконалення.
6. Переконливі комунікатори – завдяки досвіду налагодження зв'язків для підтримки своєї кар'єри.
7. Ділові люди – завдяки тому, що можуть підтримувати себе в конкурентній боротьбі.
8. Природжені публіцисти – завдяки зусиллям щодо залучення спонсорів та побудови особистих брендів.
9. Міжособистісні навички, пов'язані з роботою в команді.
10. Вміння дотримуватися встановлених термінів і завдань, ставити перед собою цілі.

Передавані навички (також відомі як життєві навички) дуже важливі, які спортсмени розвинули завдяки спорту, і які можуть бути використані в постспортивному житті.

Спортсмени повинні чітко розуміти наступні питання, щоб визначити нові потенційні напрямки в освіті та кар'єрі [98]:

1. Які навички допомогли вам досягти успіху як спортсменові?
2. Які спортивні навички можуть бути передані?
3. Які навички схожі на ті, які шукають роботодавці?
4. Як ці навички можуть допомогти вам, коли ви приймаєте виклики "життя після спорту"?

4.3. Соціально-психологічна реабілітація спортсменів, які закінчили кар'єру

Окрім початкових етапів спортивної кар'єри та спорту вищих досягнень, закордонні психологи та педагоги приділяють велику увагу розробці системи психолого-педагогічної підтримки спортсменам при завершенні спортивної кар'єри та переході до іншої кар'єри. Найбільш розроблений цей напрям досліджень у США та Канаді [69, 70, 75] а з європейських країн у Голландії [79, 81, 80].

Післяспортивна реабілітація – це системний процес, пов'язаний із поступовим виходом із професійної спортивної діяльності. З одного боку – це післяспортивна фізіологічна реабілітація, з іншого, соціально-психологічна реабілітація.

У першому випадку йдеться про те, що організм спортсмена за роки спортивної діяльності адаптувався до великих навантажень. В результаті тренувань відбулися фізичні зміни організму: збільшився об'єм серця, обмінні процеси стимулюються фізичними навантаженнями тощо.

При різкому припиненні навантажень відбувається дезорганізація роботи регуляторних систем організму, отже, порушується робота всіх функціональних систем. Наслідки тут не передбачувані, і як наслідок хвороби можуть тривати роками.

Суть соціально-психологічної реабілітації полягає в тому, що за роки спортивної діяльності у людей складається певний образ життя, пов'язаний із режимом, соціальним статусом тощо. Припинення спортивної діяльності змінює звичний спосіб життя. У новій діяльності статус зменшується і треба знову за нього боротися. При різкому припиненні спортивної діяльності, соціальної невлаштованості викликає психологічний дискомфорт. Наслідки цього можуть бути різні. Вони залежать від того, наскільки людина розуміє закономірність процесів, що відбуваються.

Представники спортивної еліти, які завершують спортивну кар'єру зазвичай уже в період середньої дорослості, опиняються в положенні тих, хто «наздоганяє» своїх однолітків. Спортсменам, котрі звикли перемагати, важко бути в аутсайдерах. І вони змушені форсувати свою професійну підготовку, максимально використовуючи придбання спортивної кар'єри на новій життєвій ниві [25].

На цьому етапі місце спорту в житті людини докорінно змінюється. Спорт (у широкому розумінні цього слова) стає лише додатковим заняттям у житті спортсмена. Виникає необхідність перебудови образу «Я» та усвідомлення цінності своєї особистості поза соціальною роллю спортсмена.

Після завершення спортивної кар'єри суто спортивна спрямованість особистості втрачає свій сенс, і якщо спортсмен заздалегідь не подбав про нову справу життя, вона поступово починає руйнуватися, залишаючи спортсмена без внутрішніх орієнтирів (звідси і відчуття внутрішньої порожнечі). Руйнуються і підстави для адекватної самооцінки, що загрожує тяжкою фрустрацією, неврозом, іноді деградацією особистості.

Якщо спортсмен заздалегідь самовизначився з новою професією, то відбувається не руйнація, а реконструкція мотиваційної сфери, що для людини менш болісно. Нові інтереси, цінності, цілі та інше допомагають «вчорашньому» спортсменові підтримувати оптимізм та позитивну самооцінку. Тобто, оптимально, якщо криза завершення спортивної кар'єри фактично зіллється з кризою, яка супроводжує початок нової професійної діяльності спортсмена [30].

При адаптації після завершення спортивної кар'єри спортсмен стикається з наступними проблемами:

- необхідність форсування професійної підготовки та початку нової професійної кар'єри;
- формування нового способу життя, включаючи придбання нової професії, захопленнь, інтересів, кола спілкування;
- створення власної сім'ї або перебудова відносин у сім'ї, якщо вона була створена під час спортивної кар'єри [83].

Гострота перебігу цієї кризи зазвичай посилюється за таких умов:

- раптовість появи та відсутність попередньої підготовки до цього;
- пасивна позиція спортсмена;
- відсутність матеріальної та психологічної підтримки;
- різниця між статусом спортсмена у спорті та статусом його після завершення спортивної кар'єри [83].

Підсумовуючи, можна відзначити, що знання протиріч, типових для кожної кризи-переходу спортивної кар'єри дозволяє не тільки підготувати до них спортсмена, але й ефективно надати йому психологічну допомогу.

Професія тренера дозволяє спортсмену найбільш повною мірою використовувати чисто спортивний досвід, що дещо скорочує термін необхідної підготовки до даної професії. Тому всі спортсмени так чи інакше пробують себе у цій ролі. Для тих, хто виявляє схильність та інтерес до професії тренера або іншої педагогічної кар'єри (вчитель фізичної культури),

попередня професійна підготовка може бути корисною у вигляді соціально-психологічних тренінгів із вирішення проблем, а також застосування організаційно-навчальних ігор [12].

Як відповів в інтерв'ю Даніель Продан (колишній професійний футболіст, який грав на позиції центрального захисника за "Стяуа Бухарест" та мадридський "Атлетіко". У складі національної збірної Румунії брав участь у чемпіонаті світу 1994 року та чемпіонаті Європи 1996 року) для JOHAN CRUYFF INSTITUTE , 29 Січня 2013 року, на запитання журналіста:

- Чи вважаєте Ви, що спортивні люди повинні керувати спортивним світом?
- Я твердо вірю в цю філософію пана Йохана Кройфа, який каже, що спортивними організаціями повинні керувати люди, які дуже добре знають спортивну індустрію і мають серце спортсмена. Ці люди звикли до жорсткого боку спорту, з його розчаруваннями і радощами, поразками і перемогами. Ми вже маємо гарні приклади, такі як Президент УЄФА Мішель Платіні, Президент РФС Хосе Марія Вільяр, Президент Федерації футболу Румунії Мірча Санду, Почесний президент мюнхенського "Байера" Франц Беккенбауер. Сподіваюся і розраховую, що в майбутньому таких прикладів буде набагато більше [83].

Як зазначив видатний боксер Sugar Ray Leonard в інтерв'ю для youtube каналу «WBC films» [86] “Nothing could satisfy me outside the ring... there is nothing in life that can compare to becoming a world champion, having your hand raised in that moment of glory, with thousands, millions of people cheering you on.” Боротьба Леонарда із кризою закінчення спортивної кар'єри була добре задокументована, що призвело до того, що він страждав від екстремальних нападів депресії але, врешті-решт, неодноразово повертався. Однак, для деяких депресія стає занадто всеохоплюючою, і протягом багатьох років було зафіксовано низку випадків, коли спортсмени закінчували життя самогуба історія російської дзюдоїстки Олени Іващенко, яка, як вважається, покінчила

життя самогубством після депресії, викликаної її нездатністю виграти золото на Іграх 2012 року [86].

Подібний досвід має Центр кар'єри при Олімпійському комітеті Канади, який має високу ефективність спеціальних тренінгів для колишніх спортсменів, націлених на розвиток їх різноманітних творчих здібностей (до малювання, танців, музики тощо). Навіть якщо спортсмен не зробить це своєю професією, тренінг дозволяє їм розширити діапазон пошуку та набутти додаткової впевненості. Найбільш ефективні тут групові тренінги, де колишні спортсмени можуть обмінюватися досвідом вирішення різних проблем, підтримувати один одного [11].

До практичних порад для спортивних організацій можемо віднести [90]:

- навчайте спортсменів і інформуйте їх про потенційні проблеми, які можуть виникнути під час закінчення кар'єри;
- заохочуйте розробку стратегій, які дозволяють спортсменам самостійно керувати своїми попередніми травмами та способом життя, коли вони знаходяться за межами високоефективної системи;
- прагніть покращити розуміння цих питань серед високопродуктивної команди та заохочуйте відкрите обговорення, яке, у свою чергу, піде на користь спортсменам;
- підвищення обізнаності про це питання серед керівних органів, щоб допомогти покращити підтримку після виходу на пенсію, яку вони пропонують спортсменам;
- заохочуйте спортсменів ефективно використовувати час простою протягом своєї кар'єри; оптимізація розвитку більш широкого діапазону соціальних ідентичностей поза спортом, таким чином забезпечуючи міцнішу мережу соціальної підтримки до, під час і після виходу на пенсію;

- заохочуйте спортсменів розвивати навички управління життям і способом життя в спортивних організаціях протягом їхньої спортивної кар'єри;
- знайдіть способи зберегти в спортивній системі спортсменів, які раніше та/або незабаром вийшли на пенсію. Програми коучинга та спеціального наставництва є життєздатними варіантами, які спортивні організації можуть фінансувати [90].

Як зазначає Emma Vickers PhD Sport Psychology student (Athlete Career Transitions), існує ряд способів, які можуть допомогти спортсменам зменшити ймовірність депресії після завершення спортивної кар'єри, зокрема, такі [98]:

- зменшити свою виняткову ідентифікацію зі своєю спортивною роллю і розширити свою самоідентифікацію до інших занять;
- виявити інтереси та компетенції для інших видів діяльності поза спортом (можливо, розглянути можливість тренування або наставництва інших спортсменів);
- набуття навичок управління стресом і тайм-менеджменту (такі навички стануть інструментами, які допоможуть вам краще поєднувати спорт з іншими вашими ролями);
- заохочувати міцні стосунки з тренерами, сім'єю, друзями та менеджерами, які піклуються про ваш спортивний успіх, а також про ваше особисте зростання. Підтримка з боку близьких людей у розгляді інших шляхів у житті допоможе залишатися відкритим і урізноманітнити свою особистість;
- проконсультуйтеся зі спортивним психологом, який допоможе вивчити подальші шляхи та методи адаптації.

Спортсмени за своєю природою є психологічно стійкими особистостями і часто сприймаються суспільством як більш підтягнуті, здорові та щасливі, ніж інші. Саме таке ставлення та стереотипи можуть ускладнити для них звернення до когось за допомогою. Тому дуже важливо,

щоб близькі родичі, друзі, товариші по команді та тренери розуміли, що депресію не завжди можна побачити, і спортсмен може ніколи не зізнатися в тому, що він відчуває, боячись сорому і збентеження. Найважливішим висновком для спортсменів є розуміння того, що, незважаючи на неймовірний успіх у їхній кар'єрі, процес виходу на пенсію є складним, і саме в цей час соціальна підтримка та спілкування є життєво важливими, якщо спортсмен хоче уникнути жахливого постспортивного стану.

ВИСНОВКИ

1. Наявні дослідження що стосується процесу адаптації спортсмена до життя після закінчення спортивної кар'єри свідчать про те, що труднощі, пов'язані з переходом до іншої професії частіше виникають у професійних спортсменів, ніж у спортсменів, які навчаються в університетах або школах. Це пов'язано з більшою его-залученістю та особистими інвестиціями першої групи спортсменів, а також з тим, що перехід від участі у змаганнях світового класу до професійного спорту, як правило, відбувається поза межами нормального процесу розвитку.

2. Дистрес, пов'язаний зі зміною кар'єри, не обов'язково має місце. Скоріше, виникнення труднощів пов'язане з різноманітними факторами розвитку, психологічними та соціальними, включаючи ранній життєвий досвід, стратегії подолання труднощів, сприйняття контролю, самооцінку та соціальну ідентичність, соціальну підтримку та планування перед закінченням кар'єри. Незважаючи на всі зусилля, спрямовані на усунення дистресу, який може виникнути у зв'язку з завершенням спортивної кар'єри, він все одно може виникнути, коли спортсмени повністю усвідомлюють, що їхня спортивна кар'єра закінчена. Цей дистрес може проявлятися на психологічному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях. Важливо, щоб кожна з цих сфер була вирішена з відповідним професійно кваліфікованим фахівцем.

3. Вирішення питань переходу до іншої професії може розпочатися на ранніх етапах занять спортом. Цей процес передбачає створення батьками, тренерами та керівниками дитячо-юнацьких спортивних організацій середовища, яке дозволить молодим спортсменам займатися спортом як повноцінним засобом, що сприятиме здоровому особистому та соціальному розвитку.

4. Завершення спортивної кар'єри спонукає спортсмена до зміни ідентичності, коли спортсмен втрачає важливу частину себе, особливо якщо він тренувався і змагався у своєму виді спорту протягом більшої частини свого життя. Оскільки спортсмени витрачають багато часу на тренування, присвячуючи себе своєму виду спорту, у них може не бути часу на вивчення перспектив діяльності або кар'єри поза спортом. Це призводить до втрати ідентичності, що пов'язано з труднощами адаптації після завершення спортивної кар'єри.

5. Для спортивної кар'єри характерна відносна невизначеність моменту закінчення, тому фактори, які впливають на закінчення спортивної кар'єри, з якими стикаються спортсмени, можна розділити на дві групи: на які спортсмени можуть вплинути; на які не можуть вплинути.

Спортсмену необхідно усвідомити, що адаптація після спортивної кар'єри залежить від нього, і тільки спортсмен має взяти на себе відповідальність за це. Чим більш активно, свідомо і самостійно особистість спортсмена постає проти зовнішніх і внутрішніх обмежень, тим швидше та успішніше спортсмен зможе адаптуватися до нового способу життя.

6. Соціальну адаптацію спортсменів полегшує: усвідомлений підхід до кінця спортивної кар'єри, наявність реальних планів на найближчий період життя; вибір професії у сфері фізичної культури та спорту; психологічна підтримка та допомога з боку сім'ї, друзів, тренера, спортивного клубу; матеріальна підтримка з боку галузі спорту; соціальна захищеність шляхом правового забезпечення з медичного, пенсійного обслуговування; залучення колишніх спортсменів до змагань ветеранів, участі у громадському житті, виступи перед молоддю.

7. Післяспортивна реабілітація – це системний процес, пов'язаний із поступовим виходом із професійної спортивної діяльності. З одного боку – це фізіологічна реабілітація, з другого, соціально-психологічна реабілітація. У першому випадку йдеться про те, що організм спортсмена за роки

спортивної діяльності адаптувався до великих навантажень. В результаті тренувань відбулися фізичні зміни організму: збільшився обсяг серця, обмінні процеси стимулюються фізичними навантаженнями тощо. При різкому припиненні навантажень відбувається дезорганізація роботи регуляторних систем організму, отже, порушується робота всіх функціональних систем, що призводить до непередбачуваних наслідків та захворювань, які можуть тривати роками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арабаджи ТД. Про особливості прояву активності особистості спортсмена у професійному самовизначенні . Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. Зб. наук. пр. Київ-Вінниця: № 4. 2009. 115 – 19 с.
2. Арабаджи ТД. Необхідність формування професійного самовизначення спортсмена. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. – Київ-Вінниця: № 11. 2011. 5 – 8 с.
3. Арабаджи ТД. Спортивна кар'єра і професійне самовизначення спортсмена. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : Зб. наук. пр. – Київ-Вінниця: № 13. 2012. 290 – 96 с.
4. Арабаджи ТД. Готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. – Запоріжжя: 2014. – Вип. 34 (87). 34 – 41 с.
5. Арабаджи ТД. Технологія формування готовності спортсмена до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Київ-Вінниця: 2014. Вип. 40. 134 – 137 с.
6. Баландин ВИ. Фрустрационная толерантность спортсменов и возможность ее коррекции ментальной тренировкой. // 2nd International Congress of Sport Psychology. М. June 12–15, 1995. 69 с.
7. Бальсевич ВК. Фізична культура: молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури і спорту. 1995. № 4. 2–7 с.

8. Бауер ВГ. Науково-організаційні основи системи підготовки спортивного резерву: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук / В. Г. Бауер. М.: 2004. 36 с.
9. Белова ЕД. Психолого-педагогические основы формирования профессионально значимых качеств у студентов физкультурных вузов : Учебн. пособие./ Е.Д. Белова и др.. – АФВС РБ Минск, 1993. 80 с.
10. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прог-с, 1996. 464 с.
11. Богданова ВЯ. Практикум по психологии спорта. – М.: ФиС, 1987. 36 с.
12. Бондар ЮВ. Герої XXIV Олімпіади / ЮВ. Бондар, П. Заседа, АЛ. Іванов та ін. – К.: Здоров'я, 1989. 208 с.
13. Боровков НА. Управління та організація масових дитячоюнацьких спортивних заходів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. Наук. М., 2000. 23 с.
14. Булах ІС. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. / І.С. Булах. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 8–35 с.
15. Визитей НН. Фізична культура і спорт, як соціальне явище. Кишинів: 1986. 33 с.
16. Волошин АП. На олімпійській хвилі. К.: МП Леся, 2007. 448 с.
17. Вяткин БА. Спорт и развитие индивидуальности человека //Теория и практика физической культуры. 1993. №2. 1-5 с.
18. Геворкян АЭ. Психосоциология и анализ образа жизни: Автореф.дис. канд. Философ. Наук- Ереван, 1989. 20 с.
19. Гилинский ЯИ. Стадии социализации индивида // Человек и общество. Вып. №1X. Л: 1971. 28 с.
20. Дальке Р. Кризис как шанс начать жизнь лучше / Р. Дальке; пер. с нем.; [под. ред. Т.В. Гариной]. – СПб. : ИГ «Весь», 2006. 256 с.
21. Дрюков В. Сучасний стан розвитку літніх олімпійських видів спорту в Україні / В. Дрюков, О. Дрюков // Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. 2013. Вип. 28 № 3. 3 – 21 с..

22. Дрюков В. Формування організаційної структури спорту відповідно до навколишнього середовища сучасної системи підготовки спортсменів / В. Дрюков, Ю. Павленко // Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. 2016. Вип. 35 - № 1. 3 – 10 с..
23. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991. 208 с..
24. Загайнов РМ. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. М.: Советский Спорт, 2012. 292 с..
25. Загайнов РМ. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления, 2010. Изд. Советский спорт. С. 112.
26. Ильин ЕП. Психология спорта, Спб 2021, С. 196-254.
27. Кисилев ЮЯ. Влияние спорта на формирование личности. М.; Знание , 1987. 64 с..
28. Коваленко НН. Негативні фактори, які впливають на відомих спортсменів у спорті вищих досягнень / Н. Коваленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №3. 104–109 с.
29. Коваленко НН. Сучасні проблеми спортсменів України у спорті вищих досягнень / Н. Коваленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №4. 12–16 с..
30. Константинова СИ. Социально-психологическая адаптация спортсменов высшей квалификации с учетом параметров индивидуальности // Сибирский психоаналитический журнал №22, 2005, 95–97 с..
31. Иванов И.Б. Личные проблемы спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры/ И.Б. Иванов, И.Г. Станиславская // Весник Балтийской педагогической Академии. – Вып. 86. Спб. 2009. 72-79 с..
32. Леонтьев ДА. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. 63 с..

33. Мирзоев ОМ. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. М.: ФиС, 2005. 234 с..
34. Орбан-Лембрик ЛЕ. Соціальна психологія : навчальний посібник /Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2005. 355–378 с..
35. Павленко ЮО. Організаційно-методологічні основи формування науково-методичного забезпечення підготовки національних команд до Олімпійських ігор: дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Ю. О. Павленко. К., 2012. 428 с..
36. Платонов ВН. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В. Н. Платонов. М.: Сов. спорт, 2010. 312 с..
37. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2013. 624 с..
38. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с..
39. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 770 с..
40. Платонов ВН. Организационно-управленческие модели подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта / В. Платонов, Т. Есентаев // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 2. 19–26 с..
41. Пономарьов ОС. Про особливості прояву активності особистості спортсмена у професійному самовизначенні // Теорія і практика управління соціальними системами. 2009. № 4. 115-119 с.
42. Радионов ВА., Радионов А.А. Спортивная психология, М. 2021. 75–78 с..

43. Ромек ВГ. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2007. 24-31 с..
44. Савчин МВ. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. С. 360 с..
45. Сергеев АВ. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов / А.В. Сергеев. – М.: ФиС, 1977. С. 38.
46. Стамбулова НБ. Психологические модели спортивной карьеры: Тез. 2-го Международного конгресса по психологии спорта. М.: Марс Инкорпорей-тед, 1995. С. 47–48 с..
47. Стамбулова НБ. Ситуационные кризисы спортивной карьеры / Визическая культура, спорт и здоровье нации: Материалы Международного конгресса. Спб. 1996. 118 с.
48. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів: навч. посіб. / [за ред. ВГ. Панка, ІІ. Цушка]. – К. : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
49. Титаренко ТМ. Життєві кризи : технологія консультування .К.: Главник, 2007. 89-120 с.
50. Титаренко ТМ. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. Либідь, 2003. 376 с.
51. Томенко ОА. Особливості освітньої діяльності Спортивного комітету України / О. А. Томенко, А. Д. Красілов // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2016. – № 3. 222-225 с.
52. Шихвердиев, Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры / Н. Шихвердиев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). 129–133 с.
53. Швалб ЮМ. Возрастная психология : учеб. пособ. / Ю.М. Швалб, И.Ф. Муханова. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. 303 с.

54. Abramov M. Development of evaluation tables of physical development on a set of features using modern electronic computers // Theory and practice of physical culture. № 6., 1999. 33–35.
55. Allison M. T. Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional / M. T. Allison, C. Meyer // Sociology of Sport. 1988. Vol. 5.212–222.
56. Whirlwind V. Improving physical training of students by means of boxing // Pedagogical technologies of teaching physical culture. № 26., 2011. P. 13–55.
57. Bandura A. Self–efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York: W. H. Freeman, 1997.9–15.
58. Beunen G. Growth and physical performance relative to the timing of adolescent spurt / G. Beunen, R. M. Malina // Exercise and Sport Science Reviewes. 1988. Vol. 16.503–540.
59. Beunen G. Growth and biological maturation: relevance to athletic performance / G. Beunen, R. M. Malina // The Child and Adolescent Athlete / eds. by G. Beunen, R. M. Malina. – Oxford: Blackwell Science, 1996. 3–24.
60. Blinde E. M. A reconceptualization of the process of leaving the role of elite athlete / E. M. Blinde, S. L. Greendorfer // Intern. Review for Sociology of Sport. 1985. Vol. 20. 87–93.
61. Bouchetal P. F. Carriere sportive. Projet de vie. / P. F. Bouchetal, V. Leseur, N. Debois // Paris: INSEP–Publications, 2006.
62. Brewer B. W. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? / B. W. Brewer, J. L. Van Raalte, D. E. Linder // Intern. J. of Sport Psychology. 1993. Vol. 24. 237–254.
63. Clark J. Olympic Athletes: the Pressures of Winning / J. Clark // XIII Olympic Congress. – Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009. 546–547.

64. Conzelmann A. Professional careers of the German Olympic athletes / A. Conzelmann, S. Nagel // *Intern. Rev. for the Sociology of Sport*. 2003. Vol. 38. 259–280.
65. De Bosscher V. Managing high performance sport at the national policy level / V. De Bosscher, M. van Bottenburg, S. Shibl, P. De Knop // *Managing high performance sport* / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013. 45–64.
66. De Knop P. 20 jaar Topsport en Studie in publicaties en presentaties [20 years elite sport and study in publications and presentations] / P. De Knop, P. Wylleman. Unpublished raw data, 2008. 30–34.
67. Ferkins L. The governance of high performance sport / L. Ferkins, M. van Bottenburg // *Managing high performance sport* / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. New York: Routledge, 2013. 115–136.
68. Fernandez A. Assessing reasons for sports career termination: Development of the athletes' retirement decision inventory (ARDI) / A. Fernandez, Y. Stephan, E. Fouquereau // *Psychology of Sport and Exercise*. 2006. Vol. 7. 407–421.
69. Fricker P. Support services in athletic development: good practices from the field / P. Fricker // *Managing high performance sport* / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013. 183–204.
70. Guo J. Specific support for Athletes: the Earlier, the better / J. Guo // XIII Olympic Committee, 2009. 551-552.
71. Herzog M. The athletes development, place and role in society / M. Herzog // *Centennial Olympic Congress Report*, 1994. 177.
72. Hesketh B. Dilemmas in training for transfer and retention / B. Hesketh // *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46. 317–386.
73. Houlihan B. Commercial, political, social and cultural factors impacting on the management of high performance sport / B. Houlihan // *Managing high*

- performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013. 17–29.
74. Nazimok V. (2015) Motivation of students to boxing in the process of physical education // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. № 8. 54–56.
75. Psychology of Sport and Exercise // The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. 2004. №5. 45–59.
76. Sutula V., Shuteev V., Bulgakov A., Lutsenko L. Prospects for sports system of physical education of student youth // Slobozhansky scientific and sports bulletin. 2014. № 4 (42). 65–68.
77. Taylor, J., Ogilvie, B., & Lavallee, D.. Career transition among elite athletes: Is there life after sports? In J. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5th ed.). Mountain View, CA: Mayfield. 2006. 480–496.
78. Taylor, J. & Kress, J. Psychology of cycling. In J. Dosil (Ed.), The sport psychologist's handbook: A guide to sport specific performance enhancement. New York: Wiley. 2006. 125–126.
79. Taylor, J.. My approach to sport and performance psychology. In Aoyagi, M. W., & Poczwardowski, A. (Eds.) The chronicle of expert approaches to sport & performance psychology: Applied theories of optimal performance. 2012. 93–126.
80. Werthner, P., & Orlick, T.. Retirement experiences of successful Olympic athletes. International Journal of Sport Psychology, 17(5), 1986. 337–363.
81. Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F., & Brahm, T.. Intensity. In J. Taylor & G.S. Wilson (Eds.) Applying Sport Psychology: Four Perspectives. 2005. 337–363.
82. [Интернет] What does career transition mean to us? Доступно: <https://www.athletecareertransition.com/post/what-does-career-transition-mean-to-us>

83. JOHAN CRUYFF INSTITUTE. [Інтернет] Daniel Prodan: “Athletes die twice! The first time is when they retire from sports” January 29, 2013. Доступно: <https://johancruyffinstitute.com/blog-es/daniel-prodan-athletes-die-twice-the-first-time-is-when-they-retire-from-sports/>
84. Anya Kulas [Інтернет]. The Death of an Athlete . Dec 5, 2017. Доступно: <https://medium.com/@anyakulas/the-death-of-an-athlete-d48079250fce>
85. Brooke Howard-Smith. [Інтернет]. Feb 21, 2017. Athletes Die Twice - What is Athlete Identity Crisis and how it could connect recent rugby tragedies. Доступно: <https://www.linkedin.com/pulse/athletes-die-twice-what-athlete-identity-crisis-how-howard-smith>
86. Sugar Ray Leonard [Інтернет]. Інтерв’ю для youtube каналу World Boxing Council. Nov 30, 2021. "The interview I never had". Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=PLSOFLaFXCU>
87. Emma Vickers PHD Sport Psychology student [Інтернет]. Life after sport: Depression in the retired athletes. Доступно: <https://believeperform.com/life-after-sport-depression-in-retired-athletes>
88. FEPSAC [Інтернет]. Position statements – 5. Sports career termination, 1999. Доступно: <https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/career-termination.pdf>
89. Alan Castel [Інтернет]. Can Kobe Bryant Rebound From Retirement? Mar 16, 2016 Доступно: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/metacognition-and-the-mind/201603/can-kobe-bryant-rebound-retirement>
90. CAREER TRANSITION [Інтернет]. Доступно: <https://olympics.com/athlete365/courses/career-transition/>
91. [Інтернет]. Доступно: <https://www.athletecareertransition.com/>
92. Соціальна адаптація: [Інтернет]. – Доступно: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%>

B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF% D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F

93. Ворнічеса І. Великий спорт: що робити після закінчення кар'єри чи після травми: [Інтернет]. – Доступно: http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/velikii_sport_o_robiti_pislja_zakinc_he_nnja_kareri_chi_pislja_travmi/
94. Стамбулова НБ. [Інтернет]. Кризисы спортивной карьеры: Теория и практика физической культуры. Выпуск: 10. 01 октября 1997: – Доступно: <http://bmsi.ru/doc/2377540d-ed03-47de-bcdf-b25497e3cfe9>
95. Jessica Booth. <https://www.bustle.com/> [Інтернет]. Feb. 15, 2018 Here's What Life Looks Like For Olympic Athletes Once They Retire. Доступно: <https://www.bustle.com/p/what-do-olympians-do-when-they-retire-most-end-their-careers-at-a-young-age-7975467>
96. David Lavalle, Paul Wylleman, Mayi Cruz Blanco, Rick Echevarria. <https://olympics.com/> [Інтернет] Life after sport: Why Athletes need to prepare. Доступно: <https://olympics.com/athlete365/whitepaper/life-after-sport-why-athletes-need-to-prepare/>
97. Адаптаційний синдром // Велика українська енциклопедія. URL: [https://vue.gov.ua/Адаптаційний синдром](https://vue.gov.ua/Адаптаційний_синдром) (дата звернення: 3.12.2022).
98. Електронна книга. Julie Schladitz. 2018. Areer after Sport. Career Planing Guidance to help you move on.
99. Г. Селье и его последователи. – 2-е изд. – К.: Медкнига, 2016. 8–14 .
100. [Інтернет] <https://globalsportmatters.com> Доступно: <https://globalsportmatters.com/health/2022/05/04/olympic-athlete-identity-crisis-after-sports-retirement/>
101. [Інтернет] <https://olympics.com/athlete365> Доступно: <https://olympics.com/athlete365/whitepaper/life-after-sport-why-athletes-need-to-prepare/>

ДОДАТКИ

Додаток 1.

АНКЕТА

Шановні респонденти, просимо Вас відповісти на ці запитання. Будь ласка, прочитайте та уважно вивчіть кожне запитання та виберіть ту відповідь, з якою Ви згодні. Вся отримана від Вас інформація є конфіденційною та не підлягає розголошенню.

1. Ваша стаття _____
2. Ваш вік _____
3. Строк заняття спортом _____
4. Ваша спортивна спеціалізація та кваліфікація _____
5. Назвіть найбільший успіх у вашій професійній кар'єрі?
 - а) майстер спорту
 - б) чемпіон Європи
 - в) чемпіон світу
 - г) призер міжнародних змагань
 - д) призер всеросійських змагань
6. Чи завершили ви свою професійну спортивну кар'єру чи є гравцем, що діє?
 - 1) є гравцем, що діє
 - 2) завершив свою спортивну кар'єру
7. Назвіть причину завершення спортивної кар'єри?
 - а) незадоволеність матеріальними умовами
 - б) невпевненість у своїх силах
 - в) травма
 - г) конфлікти з тренерським штабом
 - д) досягнення наміченої мети
 - е) вік, що не дозволяє показувати високі результати

ж) створення сім'ї

8. Коли ви завершили свою спортивну кар'єру

9. Чи плани після завершення кар'єри активного спортсмена?

1) реалізувати себе поза спортом

2) стати професійним тренером

3) ще не вирішив

Додаток 2.

Дихальні вправи для заспокоєння нервової системи.

Вправа №1

Вправа спрямована на зняття напруги, її можна виконувати у будь-якому зручному положенні - стоячи чи сидячи. Спочатку необхідно глибоко вдихнути. Потім потрібно затримати дихання, подумки уявити квадрат і повільно його видихнути. Видихніть таким чином ще три квадрати, а потім уявіть коло і також подумки його видихніть двічі.

Вправа №2

Для виконання цієї вправи необхідно створити лежачу становище. Необхідно встановити ритмічне, спокійне дихання та уявити, що з кожним вдихом ваші легкі наповнюються життєвою силою, а на видиху вона розливається по всіх ділянках тіла.

Вправа №3

Як стверджують багато фахівців, позіхання сприяє наповненню крові киснем та звільненню її від надлишку вуглекислого газу. Також у час позіхання відбувається напруга м'язів рота, обличчя, шиї, що призводить до прискорення кровотоку в судинах мозку. Позіхання сприяє поліпшенню кровопостачання легких та виштовхування крові з печінки, підвищення тонуусу організму та створення імпульсів позитивних емоцій. Ці позитивні властивості позіхання використовують японці, які працюють у електротехнічній промисловості - кожні півгодини вони роблять дихальні вправи, що дуже допомагають при нарузі. Вони дружно відриваються від роботи на коротку перерву, щоб організовано позіхати всім колективом, а потім знову приступають до роботи

Вправа №4

Вправа спрямована на зменшення емоційної напруженості. Уявіть, що на вашому тілі на рівні грудей розташований потужний пре Робіть короткі та

енергійні вдихи, чітко відчуваючи присутність у грудях цього преса, його силу та тяжкість. Потім робіть повільні, тривалі видихи, уявляючи, що вага опускається вниз і витісняє з тіла емоційну напруженість, неприємні думки.

Закінчуючи вправу, потрібно подумки "вистрілити" пресом все негативні емоції у землю

Додаток 3.

Тренування емоційної стійкості

Ці рекомендації сприятимуть розвитку вміння керувати своїм емоційним станом, допоможуть виховувати у собі сильні якості особистості.

Створюйте міцні зв'язки. Хороші стосунки з членами сім'ї, близькими та друзями дуже важливі. Прийняття допомоги та підтримки з сторони тих, хто дбає про вас, допоможе зміцнити стійкість.

Не сприймайте кризи як непереборні проблеми.

Стресові ситуації відбуваються і це факт, який неможливо змінити, але ви можете змінити інтерпретацію цих ситуацій та те, як ви реагуєте. Спробуйте подивитись реальну ситуацію з майбутнього, можливо, вже від цього вам стане трохи легше. Згадайте, як раніше ви справлялися з важкими ситуаціями, які засоби застосовували, які тонкі налаштування використовували.

Прийміть зміни як невід'ємну частину життя. Деякі Цілі більше не зможуть бути досяжними через несприятливі події. Чесне прийняття того, що деякі обставини не можуть бути змінено, допоможе зосередитися на тих областях, які можуть бути вам підвладні.

Рухайтесь до мети. Формуйте реалістичні цілі. Робіть хоч щось, але регулярно, навіть якщо вам здається що, це незначний вклад, - поступово рухайтесь далі. Замість того, щоб будувати недосяжні плани, запитайте себе: «Яку одну річ я можу зробити прямо сьогодні, що допоможе мені рухатися в тому напрямку, який я вибрав?»

Вживайте рішучих заходів. У несприятливій ситуації робіть все від вас залежне. Вживайте заходів, а не уникайте проблем і стресів, вдаючи, що все пройде само собою.

Шукайте можливості саморозвитку. Часто збоку нам здається, що люди сильно змінюються і це особисте зростання - результат їх боротьби із втратами. Дійсно, багато людей, які мають досвід переживання трагічних

подій або важких ситуацій зазначають, що їх відносини з іншими людьми покращилося, вони відчувають велику впевненість і силу, навіть у ситуації вразливості, багато хто описує духовне зростання та сильне відчуття цінності життя.

Розвивайте позитивне бачення себе. Формування впевненості у своїй здатності вирішувати проблеми та довіряти своїм інстинктам допомагає підвищувати стійкість.

Зберігайте перспективу та широкий контекст. Навіть коли ви стикаєтеся з дуже хворобливою ситуацією, спробуйте розглянути її в широкому контексті та у довгостроковій перспективі. Уникайте коливань у своєму баченні ситуації.

Підтримуйте надію. Оптимістичний погляд дозволять очікувати, що хороші речі відбуватимуться у вашому житті. Візуалізуйте те, що ви хочете, а не турбуйтеся про те, чого ви боїтеся.

Дбайте про себе. Зверніть увагу на свої власні потреби та почуття. Знаходьте можливості для відпочинку та участі в заходах, які приносять вам задоволення. Регулярно займайтеся спортом. Турбота про себе дозволяє тримати свій розум і тіло готовими до ситуації, яка може вимагати стійкості.

Додаткові індивідуальні способи підвищення стійкості можуть бути дуже корисними. Наприклад, деякі люди описують свої глибокі переживання та думки, пов'язані з травмою або іншими стресовими подіями. Медитації та духовні практики допомагають іншим людям справлятися і знову мати надію

Шановні респонденти, просимо Вас відповісти на ці запитання. Будь ласка, прочитайте та уважно вивчіть кожне запитання та виберіть ту відповідь, з якою Ви згодні. Вся отримана від Вас інформація є конфіденційною та не підлягає розголошенню.

Додаток 4.

Вправа №1. Спитайте у себе, коли я думаю про завершення спортивної кар'єри, які емоції виникають? Вони можуть варіюватися від гніву до шоку, заперечення, полегшення, радості, розчарування, образи, страху, паніки, горя або будь-якої іншої емоції, яку ви можете придумати. За шкалою від одного до десяти, наскільки сильно Ви відчуваєте кожну емоцію? Запишіть свої бали за кожною емоцією [98].

Вправа №2. Коли ви пишете про стресові або емоційні події, ви побачите, що це часто має дуже позитивний вплив на ваше психічне та фізичне здоров'я. Протягом наступного тижня виділяйте для цього двадцять хвилин щодня. Знайдіть тихе місце і напишіть свої найпотаємніші думки та почуття щодо виходу на пенсію або іншого питання, яке викликає у вас занепокоєння. Дійсно відпустіть і дослідіть свої почуття з приводу майбутнього виходу на пенсію або іншого питання. Пишіть безперервно, не турбуючись про правопис чи граматику. Ніхто не буде читати те, що ви написали, тому просто зануртеся в переживання. Спробуйте стати на точку зору найближчих людей, на яких вплине ваш відхід зі спорту. Які їхні думки або занепокоєння? Що ще турбує вас? Ви можете використовувати щоденник або робочий аркуш в кінці цього звіту. Застереження: Якщо подія або ситуація, про яку ви плануєте написати, є занадто приголомшливою або травматичною, відкладіть цю вправу доти, доки ви не відчуєте, що готові впоратися з нею. Наприкінці тижня перегляньте написане. Ця вправа дозволить Вам зробити крок назад і оцінити, заохочуючи Вас пропрацювати негативні почуття, що накопичилися. Ви можете помітити, як змінюється Ваша перспектива і як Ви стаєте більш готовими прийняти ситуацію, що склалася, і рухатися далі. Продовжуйте виконувати цю вправу щоразу, коли відчуваєте стрес [98].

Вправа №3. Подумайте про те, що ви робите добре. Чи можете Ви визначити п'ять своїх найкращих навичок? Запишіть їх у відведеному для

цього місці, вказавши ситуації, коли Ви їх використовували. Ваші навички можуть включати роботу в команді, допомогу іншим, управління часом, спілкування, роботу з людьми, організацію, "зроби сам", лідерство, мотивацію інших, усунення несправностей, малювання, ведення переговорів, продаж, викладання, вирішення конфліктів, налагодження контактів, коучинг, вирішення проблем, маркетинг, написання текстів, будівництво, водіння тощо. Ось кілька прикладів навичок, які допоможуть вам:

1. Управління часом. Приклад використання: Я завжди вчасно приходжу на всі зустрічі, як у професійному, так і в особистому житті. Я відчуваю стрес, коли запізнююся, тому веду щоденник зустрічей, щоб гарантувати, що цього ніколи не станеться. Я вмію організовувати зустрічі, тому я ніколи не поспішаю і маю достатньо часу для виконання кожного зобов'язання.
2. Робота в команді. Приклад використання: Я є тією людиною в команді, до якої звертаються, коли виникають проблеми. Коли я бачу, що люди намагаються вписатися в колектив, я обов'язково розмовляю з ними і залучаю їх до нашої діяльності. Мені подобається, коли всі працюють разом заради однієї мети. Я гнучкий і завжди ставлю інтереси команди вище за власні потреби.
3. Комунікація. Приклад використання: Я невимушено спілкуюся зі спонсорами, вболівальниками, пресою та аудиторією, не хвилюючись. Я слухаю, що говорять люди, і завжди перевіряю, чи правильно я зрозумів, що вони мають на увазі. Я використовую чітку мову, коли говорю [98]..

Коли ви дивитеся на свої навички, для якого типу кар'єри, на вашу думку, вони можуть бути корисними? Запишіть їх. Якщо ви невпевнені, загляньте на сайт з працевлаштування, наприклад, <https://www.work.ua/>, <https://rabota.ua/ua> або <https://ua.linkedin.com/> щоб побачити, які роботи вимагають наведенні вище навички.

Вправа №4 [98]. Наші мрії дуже важливі для нас. Вони дають нам енергію і спонукають нас до найкращих результатів. Як спортсмен, ти, напевно, зараз живеш своєю мрією. Але ми можемо мати більше однієї мрії в житті. Давайте поміркуємо про те, з чого складаються ваші мрії:

- Коли ти був маленьким, що ти хотів робити, коли виростеш?
- Ким ви хотіли бути?
- Чому це було для вас важливо?
- Які почуття викликала у вас мрія?
- Яким ви бачили себе уві сні?
- Які ще мрії були у вас, коли ви росли?
- Коли ви думаєте про свою кар'єру після спорту, якби ви знали, що гарантовано досягнете успіху, що б ви робили? Що вас найбільше в цьому цікавить? Де б ви це робили? Чим би ви насправді займалися? Які навички та знання Вам для цього знадобляться? Що для Вас є важливим у цьому питанні?
- Коли Ви це зробите, як би Ви себе описали?
- Коли ви це зробите, що б ви хотіли, щоб про вас сказали люди?
- Як би ви зрозуміли, що досягли своєї мрії?
- Поміркуйте над своїми відповідями. Що ви помічаєте, коли думаєте про можливості?
- Що ви при цьому відчуваєте?

Вправа №5 [98]. Те, що ви ще не працювали в професійному середовищі, не означає, що ви ще не розвинули навички, які будуть корисними для вас і вашого майбутнього роботодавця. На сучасному робочому місці такі навички, як робота в команді, організація, вирішення проблем, комунікація та лідерство є ключовими як для вашого особистого успіху, так і для успіху організації. Давайте почнемо розглядати навички, які

ви вже розвинули, щоб побачити, як вони перейдуть до вашої другої кар'єри.
Задайте собі наступні питання:

- Які якості шукає мій тренер в успішному спортсмені?
- Які риси та характеристики були особливо корисними для мене протягом моєї кар'єри? Що сприяло моєму успіху?
- Які основні уроки я виніс з моєї кар'єри на сьогоднішній день? Що спрацювало? Що не спрацювало?
- Як я реагую на невдачі?
- З якими серйозними змінами або переходами я вже зіткнувся у своїй кар'єрі? Як я адаптувався?
- З якими викликами зіткнувся? Що я робив? Як це спрацювало?
- Чи подобається мені бути членом команди, чи я віддаю перевагу самостійності? Який мій внесок у команду (лідерство, навчання інших, вміння слухати інших)?
- Як я спланував свою кар'єру?
- Як я структурую свій день/тиждень/рік?
- Як мені найкраще вчитися?

Дайте собі час на відповіді.