

УДК 796.03+304+159.9

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.12>**Приймак Марія Михайлівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0003-3249-9902

ОСВІТА І «ПОДВІЙНА КАР'ЄРА»: ШЛЯХ ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Дослідження присвячено аналізу провідної ролі академічної та професійної освіти в забезпеченні цілісного розвитку та ефективної соціальної адаптації спортсменів високих досягнень, особливо на етапах кар'єрних переходів та після її завершення.

***Актуальність** проблеми зумовлена високими соціально-психологічними ризиками (втрата ідентичності, депресія, фінансова нестабільність), з якими стикаються експортсмени. Це є прямим наслідком ексклюзивної спортивної спеціалізації та вибору «лінійного шляху» кар'єри, що призводить до вузької професійної підготовки та зниження конкурентоспроможності на ринку праці. Необхідність упровадження проактивних стратегій підтримки, які ґрунтуються на формуванні інтегрованої ідентичності, є критичною вимогою сучасної спортивної науки.*

***Мета статті** – систематизувати теоретичні основи та управлінські стратегії концепції «Подвійної кар'єри» (DC) для обґрунтування ролі освіти як ключового каталізатора цілісного розвитку та успішної соціальної адаптації спортсменів.*

***Методи дослідження** містили теоретичний аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення даних, що ґрунтуються на Моделі цілісної атлетичної кар'єри (НАС). Використано інтегративний підхід, що поєднує концепції цілісного розвитку спортсмена (HDA) та цілісної екології (HEA) для всебічного вивчення факторів, що впливають на успішність адаптації.*

***Результати дослідження** підтверджують, що впровадження концепції DC є необхідною проактивною стратегією для формування Dual Identity (студент-спортсмен) та розвитку адаптаційних ресурсів, як-от саморегуляція, таймменеджмент та стресостійкість. Освіта є каталізатором для розвитку лідерських, комунікативних та управлінських навичок, які є ключовими soft skills для професійної інтеграції. Ці компетенції безпосередньо пов'язані з вищою якістю постспортивного кар'єрного переходу та соціально-економічним статусом, оскільки наявність освіти дає змогу колишнім спортсменам посідати вищі соціальні позиції на ринку праці (висококваліфіковані спеціалісти / менеджери). Запропоновано систематизовані управлінські стратегії DC для різних вікових етапів кар'єри, що підкреслюють необхідність створення узгоджених Середовищ розвитку подвійної кар'єри (DCDEs) та необхідність розробки програм професійної перекваліфікації.*

***Ключові слова:** соціальна адаптація, подвійна кар'єра (DC), цілісний розвиток (HDA), експортсмени, освітня перепідготовка, кар'єрні переходи, Dual Identity.*

Вступ. Завершення спортивної кар'єри є однією з найбільш значущих та стресових подій у житті професійного спортсмена, що супроводжується глибокими змінами, серед яких соціально-психологічні відіграють одну з провідних ролей. Проблема постспортивної адаптації набуває особливої актуальності через зростання кількості спортсменів, які переживають втрату сенсу життя, депресію, а також стикаються з безробіттям та фінансовою нестабільністю [9]. Специфіка професійного спорту, що вимагає інтенсивного тренувального режиму та ранньої спеціалізації, формує в спортсменів унікальний набір особистісних характеристик (дисципліна, самоконтроль, цілеспрямованість). Однак ці навички не завжди широко використовують поза спортивним контекстом, що ускладнює адаптацію спортсмена, яка

передбачає працевлаштування, формування нових соціальних зв'язків і збереження психологічного благополуччя [6; 10]. Аналіз досліджень свідчить, що однією з ключових причин труднощів у постспортивній адаптації є негативний вплив спорту на освітню траєкторію, що призводить до «специфічної освіти й обмежених професійних навичок» [15]. Це створює суттєвий бар'єр для успішного переходу до нового етапу життя. Спортсмени, які обирають «лінійний шлях» (повна концентрація лише на спорті), значно збільшують свою вразливість, оскільки їх ідентичність цілком залежить від спортивних досягнень. У момент завершення кар'єри ця ексклюзивна ідентичність може стати причиною серйозного психологічного стресу, особливо коли відсутні альтернативні плани та фінансове забезпечення, які визначені як ключові фактори успішної адаптації [9]. Так, освіта перестає бути лише додатковою опцією, а стає необхідною антикризовою стратегією. З огляду на ці передумови, постає нагальна потреба в науковому обґрунтуванні шляхів інтеграції спортивної та академічної кар'єр. Концепція Career Excellence просуває прагнення спортсменів до здорової, успішної та довготривалої кар'єри як у спорті, так і в житті [18]. У цьому контексті цілісний розвиток (Holistic Development) набуває вирішального значення, оскільки він забезпечує спортсмена ресурсами та адаптивністю для подолання кар'єрних переходів протягом усього життєвого циклу. Дослідження соціально-психологічної адаптації має бути розширене для вивчення її зв'язку з іншими важливими життєвими сферами, зокрема з освітою та громадською діяльністю [8]. Важливим компонентом цієї системи є олімпійська освіта, яка, на думку М. Булатової, С. Бубки та В. Платонова [2], інтегрує гуманістичні цінності та принципи Олімпійського руху в загальну підготовку спортсмена. Актуальність роботи полягає в тому, що вона фокусується на розробці проактивних стратегій підтримки, які мають бути впроваджені не лише для експортсменів, а й для активних спортсменів та їх соціального оточення (Entourage), забезпечуючи профілактику дезадаптації на ранніх етапах.

Мета статті – дослідити теоретичні основи та систематизувати управлінські стратегії концепції «Подвійної кар'єри» (DC) для обґрунтування ролі освіти як ключового каталізатора цілісного розвитку й успішної соціальної адаптації спортсменів.

Завдання статті:

1. Проаналізувати теоретичні моделі цілісного розвитку (HDA/HEA) та їх імплементацію в DC-контексті.
2. Дослідити вплив освітнього рівня на соціально-психологічне благополуччя та успішність постспортивної кар'єри.
3. Систематизувати роль освіти у формуванні лідерських, комунікативних та соціальних навичок.
4. Розробити практичні рекомендації для управлінських стратегій DC на різних етапах кар'єри.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів: теоретичний аналіз і синтез наукової літератури, присвяченої концепціям цілісного розвитку спортсмена (HDA, HEA), подвійної кар'єри (DC) та постспортивної адаптації. Також застосовували систематизацію та узагальнення емпіричних даних для ідентифікації ключової ролі освіти у формуванні адаптаційних ресурсів і соціально-психологічному благополуччі спортсменів.

Результати дослідження. Теоретичною базою для розуміння шляху спортсмена є Модель цілісної атлетичної кар'єри (далі – НАС). Як стверджують Н. Стамбулова та К. Хенріксен [18], ця модель описує кар'єру як динамічний, багатовекторний процес, що містить шість взаємопов'язаних рівнів розвитку: атлетичного, психологічного, психосоціального, академічно-професійного, фінансового та правового. Зміни чи проблеми на одному рівні неминуче викликають супутні зміни на інших. Сучасні дослідження кар'єрних переходів вимагають інтеграції двох основних підходів: Цілісного підходу до розвитку (далі – HDA) та Цілісного екологічного підходу (далі – HEA) [18; 19]. HDA зосереджується на індивідуальному, мультирівневому розвитку спортсмена. Натомість HEA зміщує фокус на середовище спортсмена, розглядаючи

його як систему мікро- та макрорівнів, що містить як спортивні, так і неспортивні домени [18]. Інтеграція цих підходів є вирішальною для формування Career Excellence. У контексті НАС-моделі концепція Подвійної кар'єри (Dual Career, DC) набула центрального значення. Академічно-професійний рівень НАС-моделі є єдиним, який безпосередньо формує інтелектуальні ресурси, необхідні для успішної адаптації. Успішне управління цим рівнем, що забезпечується DC-підходом, надає спортсменові ресурси, які зменшують вплив зовнішніх бар'єрів.

Емпіричні дані однозначно підтверджують, що рівень підготовки до завершення кар'єри, підкріплений освітою та наявністю альтернативних планів, значно полегшує процес адаптації [17]. Освіта функціонує як потужний захисний фактор для психічного здоров'я спортсмена [13]. Дослідження, проведені М. Еренчік та співавторами [16], показують, що спортсмени, які мають високі показники Dual Identity (сильна ідентифікація як зі студентом, так і зі спортсменом), демонструють кращу адаптацію. Це означає, що академічна діяльність є когнітивним буфером проти ексклюзивної спортивної ідентичності, зменшуючи ризик психологічних проблем, зокрема вигорання (*burnout*). Здобуття академічних знань та DC-компетенцій сприяє розвитку ключових когнітивних ресурсів, які необхідні для управління стресом, що виникає внаслідок високих вимог спортивної кар'єри. З погляду постспортивної якості життя, освітня підготовка є значним предиктором успішного переходу [17]. Дослідження П. Робника та співавторів [17] указують, що наявність освіти та фінансова підтримка, пов'язана з DC (наприклад, програми працевлаштування в державній адміністрації) [4], значно впливають на якість переходу. Ба більше, освітній рівень безпосередньо пов'язаний із соціально-класовою позицією експортсменів, даючи їм змогу посідати вищі соціальні позиції (наприклад, висококваліфіковані спеціалісти, адміністратори або менеджери) [17]. Так, DC-підтримка має бути спрямована не лише на формальне отримання диплома, а й на забезпечення якісної зайнятості та визнання набутих у спорті та навчанні компетенцій на ринку праці. Це також передбачає інтеграцію олімпійської освіти як складника національної системи цілісного розвитку спортсменів [2; 11].

Ефективна реалізація цілісного розвитку спортсмена залежить від інтеграції спортивної та академічної ідентичностей [16]. Серед студентів-спортсменів найбільш поширеним профілем є подвійна ідентичність. Наявність цієї подвійної ідентичності є потужним психологічним захисним фактором, оскільки в разі невдачі в одній сфері (наприклад, травми чи завершення кар'єри) залишається інша, що підтримує самооцінку та життєвий сенс. Ключову роль у цьому процесі відіграють Середовища Розвитку подвійної кар'єри (DCDEs) [19]. Ф. Томпсон та колеги [19] зазначають, що DCDEs, як, наприклад, спортивні школи або *athlete-friendly* університети, пропонують комплексну підтримку: академічну, атлетичну та психосоціальну. Ці середовища не лише підтримують навчання, а й сприяють розвитку важливих життєвих навичок, як-от незалежність, самооптимізація, саморегуляція та ефективний тайм-менеджмент. Взаємозв'язок між рівнями розвитку спортсмена та ключовою роллю освіти в адаптації детально проаналізовано та систематизовано в Таблиці 1.

Соціальна адаптація визначається здатністю спортсмена інтегруватися в суспільство та встановлювати позитивні міжособистісні стосунки, що вимагає розвинених соціальних компетенцій [6; 10]. Освіта, особливо інтегрована в спортивне середовище, є потужним інструментом для формування соціального капіталу спортсмена. В. Фаріонов та його колеги [12] зазначають, що сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише фізичної досконалості, а й широкого спектра неспортивних якостей: лідерських, комунікативних, організаторських, креативних та ділових [8]. Набуття цих компетенцій може бути систематизоване через освітні програми. Спільна робота тренерів та спортивних психологів через цілеспрямовані тренінги й освітні програми може сприяти розвитку:

- комунікативно-креативних якостей: мовна компетентність, уміння слухати, ініціативність та гнучкість [1; 12];
- соціально-групових якостей: уміння вирішувати конфлікти, альтруїзм та здатність надихати [1; 12].

Таблиця 1

**Інтегративна модель «освіта – адаптація» в контексті цілісного розвитку спортсмена
(Holistic Athletic Career Model)**

Рівень розвитку	Роль освіти / Професійної підготовки (DC)	Вплив на соціально-психологічну адаптацію
Атлетичний	Балансування тренувального навантаження з академічними вимогами.	Зменшення ризику вигорання (Burnout) та травм, підтримання здорового статусу [13].
Психологічний	Розвиток когнітивних здібностей, стресостійкості, самоконтролю та самооптимізації.	Формування Dual Identity (спортсмен-студент), що є захисним фактором для психічного здоров'я [16].
Психосоціальний	Набуття комунікативних та лідерських якостей; розширення соціальних контактів поза спортивною спільнотою.	Успішна інтеграція в нове соціальне середовище, побудова міцних соціальних зв'язків та відчуття належності [6].
Академічно-професійний	Забезпечення альтернативного працевлаштування та професійної реалізації (Post-Sport Career Employment).	Фінансова стабільність, подолання почуття втрати ідентичності та сенсу життя після завершення кар'єри [9; 17].
Фінансовий	Створення основи для довгострокового фінансового планування, незалежного від спортивних доходів; доступ до DC-фінансування.	Зниження фінансового стресу, пов'язаного із завершенням кар'єри, підвищення соціального статусу [17].

Джерело: сформовано автором на основі аналізу літературних джерел: [6; 9; 13; 16; 17].

Розвиток лідерських якостей готує спортсменів до ухвалення рішень та відповідальності, що критично важливо для успішної інтеграції в нову соціальну ієрархію після завершення кар'єри [12]. Крім того, освіта розширює соціальні мережі спортсмена, виводячи їх за межі «спортивної бульбашки» та забезпечуючи відчуття належності та взаємопідтримки, що протидіє соціальній ізоляції. Важливим складником екології підтримки є освіта батьків. Батьки відіграють ключову роль у переданні життєвих і спортивних навичок. Програми, як-от ЕМРАТІА, розроблені Л. Капранікою та співавторами [14], спрямовані на підвищення психосоціальної підтримки, що опосередковано сприяє формуванню самостійності, таймменеджменту та самооцінки спортсмена.

Освіта є надзвичайно важливим ресурсом для забезпечення успішної постспортивної кар'єри та підвищення соціально-економічного статусу [17]. Наявність високого рівня освіти та фінансова підтримка, пов'язана з DC (наприклад, зайнятість у публічній адміністрації) [4], значно впливають на якість кар'єрного переходу [17]. Це підтверджує, що для експортсменів, які часто стикаються з фінансовою нестабільністю та обмеженими професійними навичками [15], освіта є фундаментальною умовою для здобуття вищих соціально-класових позицій (вищі спеціалісти / менеджери), а не лише кваліфікованих робітників [17]. Проте аналіз показує, що навіть за належного рівня освіти експортсмени можуть мати труднощі з працевлаштуванням [17]. Це вказує на проблему визнання набутих спортивних компетенцій на ринку праці [5]. DC-компетенції (дисципліна, цілеспрямованість, лідерство) є цінними *soft skills*. Освітні програми повинні бути сфокусовані не лише на переданні академічних знань, а й на навчанні спортсменів трансферувати та презентувати ці спортивні компетенції як професійні активи для роботодавців. Фінансова стабільність є ключовим фактором, що впливає на успішність адаптації [9]. Це вимагає від сучасної держави створення макроекологічного середовища (НЕА), яке забезпечує не лише освітню гнучкість, а й прямий зв'язок з трудовим ринком [4].

Успішне управління кар'єрою спортсмена вимагає динамічного підходу, що враховує вікові, фізіологічні, психологічні та соціальні зміни [7; 10]. Освітня підтримка повинна бути не реакцією на кризу завершення кар'єри, а проактивною та неперервною, відповідно до концепції розвитку протягом життя. На початковому етапі (Дитинство, 6–16 років) DC-підтримка має бути спрямована на формування фундаменту: розвиток соціальних навичок, Dual Identity і таймменеджменту [10]. Важливим є залучення батьків через освітні програми (наприклад, ЕМРАТІА) [14], оскільки родина є ключовим елементом екосистеми на ранніх етапах. На

етапі піку активності (Юнацький, 17–35 років) освіта слугує стратегічною підтримкою для утримання результатів та запобігання переходу на лінійний шлях [16]. Необхідне впровадження індивідуальних навчальних траєкторій, кар'єрного консультування та тренінгів з лідерства [7]. На етапі завершення кар'єри (35+ років) освіта стає ключовим реінтеграційним механізмом. Необхідні програми професійної перекваліфікації та залучення до тренерської або громадської діяльності, що допомагає спортсменам знайти нові соціальні ролі та уникнути соціальної дезадаптації [9; 17]. Детальна систематизація адаптаційних стратегій ДС залежно від етапу кар'єри представлена в Таблиці 2.

Таблиця 2

Адаптаційні стратегії Dual Career та їх ефективність за етапами кар'єри

Етап кар'єри	Ключові виклики (Бар'єри)	Ключові стратегії ДС (Роль освіти)
Дитинство / Початковий (6–16 років)	Фізичний та емоційний стрес; ризик вигорання; конфлікт часів (тренування vs. навчання) [13].	Впровадження освітніх програм для батьків (ЕМРАТІА) [14]; розвиток організаційних та соціальних навичок [3].
Пік активності / Юнацький (17–35 років)	Пріоритезація спорту (лінійний шлях) [16]; високі очікування / тиск; ризик травм.	Індивідуалізовані навчальні траєкторії; кар'єрне консультування; формування Dual Identity; розвиток лідерства [5; 12].
Завершення кар'єри (35+ років)	Втрата ідентичності; фінансова нестабільність; обмежені професійні навички [15].	Програми професійної перекваліфікації [9]; освітня реінтеграція; залучення до тренерської / громадської діяльності [17].

Джерело сформовано автором на основі аналізу літературних джерел: [3; 5; 12–16].

Висновки. Аналіз підтверджує, що освіта, інтегрована через концепцію Подвійної кар'єри, є фундаментальною умовою для забезпечення цілісного розвитку та успішної соціальної адаптації спортсменів високих досягнень. ДС-підготовка є ключовим механізмом для формування мультивекторної ідентичності (Dual Identity – спортсмен-студент), що забезпечує психологічну стійкість. Вона діє як когнітивний буфер проти криз, пов'язаних із травмами або завершенням кар'єри, та значно знижує ризик вигорання та депресії.

Академічна підготовка та участь у ДС-програмах сприяє систематичному розвитку лідерських, комунікативних, організаторських та соціально-групових якостей. Ці компетенції не лише оптимізують командну роботу, а і є незамінним соціальним капіталом, що полегшує інтеграцію в нові соціальні ролі та забезпечує ширші соціальні зв'язки поза спортивною екосистемою.

Так, рівень освіти є значним предиктором якості переходу до постспортивної кар'єри, безпосередньо впливаючи на зайнятість, фінансову стабільність та соціально-класову позицію експортсменів. Це підкреслює, що для досягнення довготривалого успіху ДС-підтримка повинна переходити від фокусу на формальному навчанні до забезпечення якісного працевлаштування.

Перспективи подальших досліджень. Ураховуючи виявлені прогалини, подальші дослідження мають бути зосереджені на кількісних та якісних дослідженнях впливу цільових освітніх програм (зокрема, з розвитку лідерства й комунікації) на здатність спортсменів трансферувати розвинуті соціальні навички та спортивні *soft skills* у нові професійні сфери та контексти, не пов'язані зі спортом.

Вдячності. Дослідження виконано згідно з Планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту (номер державної реєстрації теми № 0121U108197) та Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. та «Історіографія олімпійських видів спорту як джерело вивчення олімпійської спадщини» (номер державної реєстрації теми № 0121U108333).

Література:

1. Байрачний О., Левчук О. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування. *Sport Science Spectrum*. 2024. Вип. 2. С. 41–46. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-6>.
2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ : Перша друкарня, 2019. 912 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/48f7a19f-c5ac-43b6-9cfc-e23d85b8a26f>.
3. Гант О., Гончаренко В., Мінюй, Ч. Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12–14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2023. № 3(21). С. 4–13. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.01>.
4. Живиця О.О. Нормативно-правова основа державної політики в сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Київський часопис права*. 2025. Вип. 2. С. 213–218. <https://doi.org/10.32782/klj/2025.2.28>.
5. Приймак М.М. Соціальна адаптація спортсменів: роль освіти на різних етапах спортивної кар'єри. *International Scientific and Practical Conference "Interdisciplinary Development of Science, Education, Economics and Technology in the Context of Contemporary Societal Transformations": Conference Proceedings* (Boston, USA, September 15, 2025). Boston, USA: Golden Quill Publishing, 2025. С. 27–31. URL: <https://www.economics.in.ua/2025/09/15.html>
6. Приймак М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Сер. 15. № 1(186). С. 136–141. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28).
7. Приймак М.М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. *Педагогічна академія: Наукові записки*. 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>.
8. Приймак М.М. Соціальна роль спортсменів: від спортивних досягнень до суспільного впливу. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. Вип. 1. С. 402–409. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-52>.
9. Приймак М.М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Педагогічна академія: Наукові записки*. 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>.
10. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. Вип. 1. С. 77–82. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>.
11. Радченко Л., Єрмолова В., Кроль І. Олімпійська освіта – складова національної системи освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Сер. 15. № 12(185). С. 162–165. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).34).
12. Фаріонов В.М., Семенов А.С., Коваль О.В., Дудник О.К., Драгунов Д.М. Розвиток лідерських якостей у спортсменів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 5(178). С. 197–200. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).39).
13. Aalto E.P., Pons J., Alcaraz S., Zamora-Solé R., Ramis Y. Psychological and social factors associated with mental health of European dual career athletes: A systematic review. *European Journal of Sport Science*. 2024. Vol. 24. P. 1844–1864. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12218>
14. Capranica L., Guidotti F., Gonçalves C., Blondel L., Bovis M., Costa R., Debois N., Figueiredo A., MacDonncha C., Pecnikar-Oblak V., Patoret J.-L., Pišl A., Rheinisch E., Rolo A., Ryan G., Templet A., Tessitore A., Warrington G., Doupona M. Development of an Online Multilingual Educational Programme for Parents of Dual-Career Athletes: A Participatory Design. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.855531>
15. Costa F.R., Torregrossa M., Figueiredo A., Gonçalves Soares A.J. Make it easier: A narrative review of dual-career empirical studies. *Retos*, 2021. Vol. 41. P. 104–111. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.81906>

16. Örencik, M., Schmid, M. J., Schmid, J., Conzelmann, A. The differentiation of single and dual career athletes falls short: A person-oriented approach to characterize typical objective life situations of elite athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2023. Vol. 18(3). P. 717–727. <https://doi.org/10.1177/17479541221090941>
17. Robnik P., Kolar E., Štrumbelj B., Ferjan M. Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>
18. Stambulova N., Henriksen K. Career transitions in sport: Bridging holistic developmental and ecological approaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 2025. Vol. 80. 102900. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102900>
19. Thompson F., Rongen F., Cowburn I., Till K. The Impacts of Sports Schools on Holistic Athlete Development: A Mixed Methods Systematic Review. *Sports Medicine*, 2022. Vol. 52. P. 1879–1917. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01664-5>
20. Vidal-Vilaplana A., Valantine I., Staskeviciute-Butiene I., González-Serrano M. H., Capranica L., Calabuig, F. Combining sport and academic career: Exploring the current state of student-athletes' dual career research field. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 2022. Vol. 31. 100399. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100399>

References:

1. Bairachny, O., & Levchuk, O. (2024). Fenomen liderstva v sportyvnykh komandakh: znachennia ta osoblyvosti formuvannia [The phenomenon of leadership in sports teams: meaning and features of formation]. *Sport Science Spectrum*, 2, 41–46. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-6> [in Ukrainian].
2. Bulatova, M.M., Bubka, S.N., & Platonov, V.M. (2019). Olimpiiskyi sport u systemi humanitarnoi osvity: navchalne vydannia [Olympic sports in the system of humanitarian education: educational publication]. Kyiv : *Persha drukarnia*. 912 p. Retrieved from: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/48f7a19f-c5ac-43b6-9cfc-e23d85b8a26f> [in Ukrainian].
3. Hant, O., Honcharenko, V., & Miniui, Ch. (2021). Osoblyvosti sotsialno-psykhologichnoi adaptovanosti sportsmeniv 12–14 rokiv v ihrovykh vydakh sportu [Features of social and psychological adaptation of athletes aged 12–14 in team sports]. *Sportyvni ihry*. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.01>. [in Ukrainian].
4. Zhyvytsia, O.O. (2025). Normatyvno-pravova osnova derzhavnoi polityky v sferi fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [Normative and legal basis of the state policy in the field of physical culture and sports in Ukraine]. *Kyivskyi chasopys prava*, 2. <https://doi.org/10.32782/klj/2025.2.28> [in Ukrainian].
5. Pryimak, M.M. (2025). Sotsialna adaptatsiia sportsmeniv: rol osvity na riznykh etapakh sportyvnoi kariery. [Social Adaptation of Athletes: The Role of Education at Different Stages of an Athletic Career] In *International Scientific and Practical Conference “Interdisciplinary Development of Science, Education, Economics and Technology in the Context of Contemporary Societal Transformations”: Conference Proceedings* (pp. 27–31). Boston, USA: Golden Quill Publishing. Retrieved from <https://www.economics.in.ua/2025/09/15.html>. [in Ukrainian].
6. Pryimak, M. (2025). Osnovni aspekty vzaiemodii sportsmena iz sotsialnym seredovyschem u konteksti yoho sotsialnoi adaptatsii [Main aspects of interaction of a sportsman with the social environment in the context of his social adaptation]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Ser. 15*, 1(186), 136–141. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28) [in Ukrainian].
7. Pryimak, M.M. (2025). Sportyvna kariera na riznykh etapakh vikovoho rozvytku: upravlinski stratehii ta vyklyky [Sports career at different stages of age development: management strategies and challenges]. *Pedahohichna akademiia: Naukovi zapysky*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062> [in Ukrainian].
8. Pryimak, M.M. (2025). Sotsialna rol sportsmeniv: vid sportyvnykh dosiahnen do suspilnoho vplyvu [Social role of athletes: from sports achievements to social influence]. *Physical Education and Sports*, 1, 402. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-52> [in Ukrainian].
9. Pryimak, M.M. (2025). Sotsialno-psykhologichna adaptatsiia sportsmeniv pislia zavershennia sportyvnoi kariery [Social and psychological adaptation of athletes after

the end of their sports career]. *Pedahohichna akademiia: Naukovi zapysky*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845> [in Ukrainian].

10. Pryimak, M. (2025). Osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii sportsmeniv na riznykh etapakh sportyvnoi kariery [Features of social adaptation of athletes at different stages of sports career]. *Sport Science Spectrum*, 1, 77–82. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11> [in Ukrainian].

11. Radchenko, L., Yermolova, V., & Krol, I. (2024). Olimpiiska osvita – skladova natsionalnoi systemy osvity [Olympic education is a component of the national education system]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Ser. 15*, 12(185), 162–165. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).34) [in Ukrainian].

12. Farionov, V.M., Semenov, A.S., Koval, O.V., Dudnyk, O.K., & Drahunov, D.M. (2024). Rozvytok liderskykh yakosti u sportsmeniv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Development of leadership qualities in athletes by means of physical education]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Ser. 15*, 5(178), 197–200. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).39) [in Ukrainian].

13. Aalto, E.P., Pons, J., Alcaraz, S., Zamora-Solé, R., & Ramis, Y. (2024). Psychological and social factors associated with mental health of European dual career athletes: A systematic review. *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12218>

14. Capranica, L., Guidotti, F., Gonçalves, C., Blondel, L., Bovis, M., Costa, R., Debois, N., Figueiredo, A., MacDonncha, C., Pecnikar-Oblak, V., Patolet, J.-L., Pišl, A., Rheinisch, E., Rolo, A., Ryan, G., Templet, A., Tessitore, A., Warrington, G., & Doupona, M. (2022). Development of an Online Multilingual Educational Programme for Parents of Dual-Career Athletes: A Participatory Design. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.855531>

15. Costa, F.R., Torregrossa, M., Figueiredo, A., & Gonçalves Soares, A. J. (2021). Make it easier: A narrative review of dual-career empirical studies. *Retos*, 41, 104–111. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.81906>

16. Örencik, M., Schmid, M. J., Schmid, J., & Conzelmann, A. (2023). The differentiation of single and dual career athletes falls short: A person-oriented approach to characterize typical objective life situations of elite athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 717–727. <https://doi.org/10.1177/17479541221090941>

17. Robnik, P., Kolar, E., Štrumbelj, B., & Ferjan, M. (2022). Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>

18. Stambulova, N., & Henriksen, K. (2025). Career transitions in sport: Bridging holistic developmental and ecological approaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 80, 102900. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102900>

19. Thompson, F., Rongen, F., Cowburn, I., & Till, K. (2022). The Impacts of Sports Schools on Holistic Athlete Development: A Mixed Methods Systematic Review. *Sports Medicine*, 52, 1879–1917. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01664-5>

20. Vidal-Vilaplana, A., Valantine, I., Staskeviciute-Butiene, I., González-Serrano, M. H., Capranica, L., & Calabuig, F. (2022). Combining sport and academic career: Exploring the current state of student-athletes' dual career research field. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 31, 100399. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100399>.

Pryimak Mariia

EDUCATION AND “DUAL CAREER”: A PATH TO HOLISTIC DEVELOPMENT AND SOCIAL ADAPTATION FOR ATHLETES

The research is devoted to analyzing the leading role of academic and professional education in ensuring the holistic development and effective social adaptation of high-performance athletes, especially during career transition phases and after their retirement.

The urgency of the problem is determined by the high socio-psychological risks (loss of identity, depression, financial instability) faced by ex-athletes. This is a direct consequence of exclusive sport specialization and the choice of a “linear career path”, which leads to narrow professional training and reduced competitiveness in the labor market. The necessity of implementing proactive support

strategies based on the formation of an integrated identity is a critical requirement of modern sport science.

***The aim** of the article is to systematize the theoretical foundations and management strategies of the “Dual Career” (DC) concept to substantiate the role of education as a key catalyst for the holistic development and successful social adaptation of athletes.*

***The research methods** included theoretical analysis, synthesis, systematization, and generalization of data based on the Holistic Athletic Career (HAC) Model. An integrative approach combining the concepts of Holistic Development of Athletes (HDA) and Holistic Ecology (HEA) was used for a comprehensive study of the factors influencing the success of adaptation.*

***The research results** confirm that the implementation of the DC concept is a necessary proactive strategy for forming a Dual Identity (“student-athlete”) and developing adaptation resources such as self-regulation, time management, and stress resistance. Education acts as a catalyst for acquiring leadership, communication, and management skills, which are key soft skills for professional integration. These competencies are directly linked to a higher quality of post-sport career transition and socioeconomic status, as having an education allows former athletes to occupy higher social positions in the labor market (highly qualified specialists/managers). Systematized DC management strategies for different age stages of a career are proposed, emphasizing the need to create coherent Dual Career Development Environments (DCDEs) and the necessity of developing professional retraining programs.*

***Key words:** social adaptation, dual career (DC), holistic development (HDA), ex-athletes, educational re-qualification, career transitions, Dual Identity.*

Дата надходження статті: 14.10.2025

Дата прийняття статті: 06.11.2025

Опубліковано: 26.12.2025