

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 5 / 2023, Vol. 11, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN523.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Углова, А. Б. Стратегии совладающего поведения профессиональных спортсменов с разными ранними дезадаптивными схемами на этапе завершения карьеры / А. Б. Углова, В. В. Кинелева, А. А. Салина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN523.pdf>

**For citation:**

Uglova A.B., Kiseleva V.V., Salina A.A. Strategies of coping behavior of professional athletes with different early maladaptive schemes at the stage of career completion. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(5): 18PSMN523. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN523.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

**Углова Анна Борисовна**

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия  
Доцент кафедры «Психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании»

Кандидат психологических наук

E-mail: [anna.uglova@list.ru](mailto:anna.uglova@list.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8072-0539>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=636697](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=636697)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57214242796>

**Кинелева Валентина Вячеславовна**

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия  
Ассистент кафедры «Психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании»

E-mail: [kinelevavv@herzen.spb.ru](mailto:kinelevavv@herzen.spb.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7290-459X>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1094401](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1094401)

**Салина Алина Алексеевна**

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия

E-mail: [salina.alina@mail.ru](mailto:salina.alina@mail.ru)

## Стратегии совладающего поведения профессиональных спортсменов с разными ранними дезадаптивными схемами на этапе завершения карьеры

**Аннотация.** Актуальным является вопрос поиска психологических факторов и стратегий, необходимых для улучшения качества жизни спортсменов во время и после завершения профессиональной деятельности. В связи с этим целью данного исследования стало изучение стратегий совладающего поведения спортсменов с разными ранними дезадаптивными схемами на этапе завершения спортивной карьеры. Диагностический комплекс включил опросник «Диагностика ранних дезадаптивных схем» (Дж. Янг), методику «диагностика когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» (И.Г. Сизов, С.И. Филиппченков). Объект исследования — профессиональные спортсмены на этапе завершения спортивной карьеры (58 человек со спортивной квалификацией КМС и выше). Авторами представлен результат исследования ранних дезадаптивных схем у профессиональных спортсменов. Ведущими дезадаптивными схемами являются «Поиск одобрения» (16,72 балла), «Привилегированность» (16,4) и «Жесткие стандарты» (16,77). В группе респондентов, которые завершили карьеру больше чем два года назад достоверно выше показатели по дезадаптивной схеме «Жесткие стандарты» ( $p = 0,047$ ). У респондентов со

спортивной квалификацией МС и выше достоверно чаще выражена схема «Недоверие» ( $p = 0,049$ ). У респондентов со спортивной квалификацией КМС достоверно чаще выражена схема «Социальная отчужденность» ( $p = 0,049$ ).

В группе с высоким уровнем жестких стандартов достоверно чаще представлены такие стратегии совладающего поведения как «Идущие вверх сравнения» ( $p = 0,0471$ ) и «Фокусирование на эмоциях» ( $p = 0,0457$ ). В группе с высоким уровнем привилегированности достоверно чаще представлены такие стратегии совладающего поведения как «Идущие вверх сравнения» ( $p = 0,014$ ), «Антиципирующее преодоление» ( $p = 0,042$ ), «Позитивного истолкования» ( $p = 0,049$ ), «Фокусированная на эмоциях стратегия» ( $p = 0,001$ ). В группе с высоким уровнем поиска одобрения достоверно чаще представлены такие стратегии совладающего поведения как «Идущие вверх сравнения» ( $p = 0,027$ ), «Антиципирующее преодоление» ( $p = 0,047$ ), «Превосходящая среда» ( $p = 0,050$ ), «Позитивного истолкования» ( $p = 0,048$ ), «Изменения личностных свойств» ( $p = 0,039$ ), «Фокусированная на эмоциях стратегия» ( $p = 0,050$ ), «Уход и бегство из трудной ситуации» ( $p = 0,024$ ).

На основе полученных результатов могут быть сформулированы методологические основания психологического сопровождения спортсменов на этапе завершения карьеры. Индивидуальный подход в психологической помощи должен включать анализ глубинных паттернов поведения и механизмов реагирования для успешной адаптации в кризисный период жизни.

**Ключевые слова:** профессиональный спорт; ранние дезадаптивные схемы; совладающее поведение; завершение карьеры; ранний детский опыт; кризисный период

## Введение

Исследования различных этапов спортивной карьеры, является важным для повышения результативности, укрепления психического благополучия спортсменов, а также для обеспечения общего успеха спортивного сообщества [1].

Большая часть научных работ, посвященных психологии спорта, фокусируется на психологии высших достижениях. Однако актуальным становится вопрос изучения спортивных кризисов и адаптации у спортсменов, которые находятся на этапе завершения карьеры [2].

Исследователи направляют свое внимание на поиск инструментов и стратегий, необходимых для улучшения качества жизни спортсменов во время и после завершения профессиональной деятельности.

Изучение психологических особенностей завершения карьеры спортсменов, а также факторов, влияющих на успешное прохождение данного этапа, важно по нескольким причинам. Для многих спортсменов профессиональная карьера занимает большую часть жизни и окончание данного периода воспринимается как очень резкая стагнация на фоне постоянной конкурентной борьбы [3].

Завершение карьеры для спортсменов, может привести к различным психологическим трудностям и вызовам: потеря идентичности, чувство пустоты и замешательства, потеря целеустремленности, ощущение бесцельности и необходимость искать новые цели и увлечения в жизни, снижение самооценки и самоуважения, финансовые трудности, потеря внешних ориентиров для оценки себя, напряжение в личных отношениях, снижение структурированности жизни, проблемы с физическим здоровьем, социальная изоляция, страх оказаться ненужным и т. д. [4–6].

Важным становится понимание принципов организации плавного перехода в новую деятельность, гарантирующую возможности дальнейшего профессионального роста [7]. Baron-Thiene A. в своем исследовании указывает, что изучение психологических особенностей спортсменов может дать представления о том, что может стать ресурсом преодоления данного периода [8].

Уход из спорта отражается не только на социально-профессиональной сфере, но и на эмоционально-волевой и может повлечь за собой развитие аутодеструктивных реакций, депрессии, тревожных расстройств [9]. Изучение этого этапа помогает выявить потенциальные проблемы с психическим здоровьем и может помочь в разработке программ поддержки, вмешательства и реабилитации [10].

Также не стоит забывать, что опыт спортсменов, вышедших на пенсию важен для молодых профессионалов. Анализ особенностей развития и завершения карьеры может способствовать разработке более совершенных методов тренировок, стратегий предотвращения травм и психологических срывов [11]. Анализ успешного опыта завершения карьеры может служить образцом для подражания и источниками мотивации как для нынешних спортсменов, так и для широкой общественности, формируя ценности и культуру сообщества [12].

В долгосрочной перспективе, информация, собранная от спортсменов, завершивших карьеру, может помочь улучшить общую структуру подготовки спортсменов с раннего возраста, удовлетворяя как их соревновательные, так и пост-конкурсные, внеучебные, социальные потребности [13].

Таким образом важным становится изучение не только внешних социальных и возрастных факторов, влияющих на протекание спортивной карьеры, но и глубинных паттернов, формирующих отношение спортсмена к своей профессиональной карьере и жизни в целом [14].

Одним из базовых внутренних факторов являются ранние дезадаптивные схемы, которые формируются еще в раннем детстве и оказывают влияние на действия и решения человека на протяжении всей его жизни. Профессиональные спортсмены приходят в спорт в очень раннем возрасте и высокоинтенсивные тренировки, конкуренция и огромные требования могут формировать не только волевые качества, но и негативные и дисфункциональные установки из-за неудовлетворенных эмоциональных потребностей, травматических переживаний и сверхзначимости сферы спорта [15]. Многие исследователи указывают, что у профессиональных спортсменов зачастую нарушается адаптация в более широкой социальной среде, а также присутствует достаточно узкий набор совладающих форм поведения, что связано особенностями узкоспециализированного воспитания, формирующего зачастую негативные или искаженные представления о себе и других людях [16].

Подобные адаптивные и дезадаптивные паттерны поведения сохраняются на протяжении всей жизни и актуализируются в кризисные периоды в качестве способов справиться со стрессом [17]. Стратегии совладания, сформированные на основе данных схем, применимые в привычном опыте спортивных достижений, не всегда могут быть столь же эффективны в других сферах и социальных трудностях. Важным становится вопрос изучения особенностей совладающего поведения, которые могут помочь сформировать здоровые отношения и успешно перейти к новому этапу развития профессиональной деятельности.

В связи с вышесказанным целью нашего исследования стало изучение стратегий совладающего поведения спортсменов с разными ранними дезадаптивными схемами на этапе завершения спортивной карьеры.

## Методы

В качестве методов исследования использовался психодиагностический метод, методы математико-статистической обработки эмпирических данных. Для изучения ранних дезадаптивных схем был использован опросник «Диагностика ранних дезадаптивных схем» Дж. Янг; для изучения совладающего поведения была использована «Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» И.Г. Сизова и С.И. Филиппченкова.

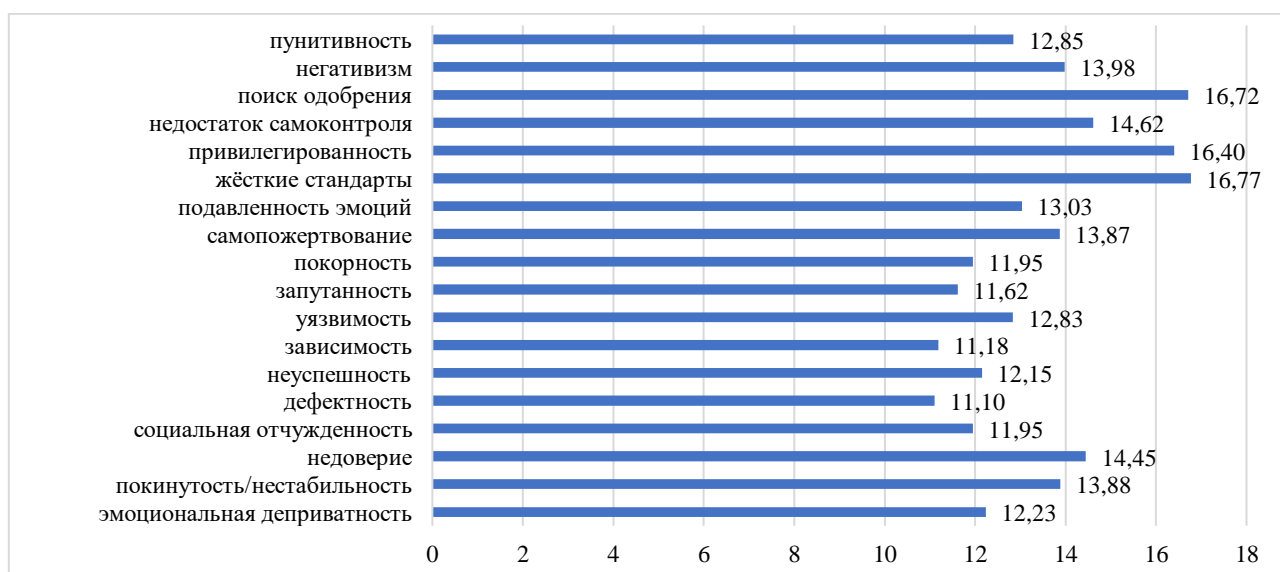
В качестве объекта исследования нами рассматривалась группа профессиональных спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры в количестве 58 человек. Средний возраст испытуемых 23,25 года. В исследовании участвовали 30 женщин и 28 мужчин. Участники исследования имели разную спортивную квалификацию: 15 человек (25 %) кандидаты в мастера спорта, 27 участника (45 %) мастера спорта, 10 человек (16,7 %) мастера спорта международного класса и 6 человек (10 %) заслуженные мастера спорта. В исследовании приняли участия представители таких видов спорта как: легкой атлетики, фигурного катания, большого тенниса, хоккея, баскетбола, фехтования, плавания, карате, футбола, регби, самбо, бокса, синхронного плавания, а также представители спортивной и художественной гимнастики.

Нами были поставлены следующие исследовательские вопросы:

1. Какие ранние дезадаптивные схемы выражена в наибольшей степени у профессиональных спортсменов на этапе завершения карьеры?
2. Существуют ли различия в выраженности дезадаптивных схем у спортсменов в зависимости от этапа завершения карьеры, уровня мастерства, а также пола спортсмена?
3. Существуют различия в выборе стратегий совладающего поведения профессиональных спортсменов с разными ранними дезадаптивными схемами?

## Результаты

На первом этапе мы провели диагностику ранних дезадаптивных схем у спортсменов переживающих этап завершения карьеры (рис. 1).



*Рисунок 1. Выраженность ранних дезадаптивных схем у спортсменов переживающих этап завершения карьеры (составлено авторами на основе экспериментальных данных)*

Из рисунка видно, что самыми выраженными дезадаптивными схемами являются «Поиск одобрения» (16,72 балла), «Привилегированность» (16,4) и «Жесткие стандарты» (16,77). Схема «Поиска одобрения» характеризуется чрезмерной потребностью во внешней проверке, одобрении и положительной обратной связи от других, иногда в ущерб своему собственному благополучию и аутентичности. Данный паттерн соотносится со схемой профессиональной подготовки спортсменов, которых готовят в постоянном стремлении к соревнованию и важности победы. Высокая конкуренция рождает страх быть отвергнутым, который укореняясь, формирует сильную чувствительность к критике, что важно учитывать на этапе становления и завершения карьеры. В ходе психологической поддержки данная схема может приводить к тому, что помощь спортсмен может воспринимать как личную атаку и становиться в оборону или чрезмерно огорчаться.

Дезадаптивная схема «Жесткие стандарты» связана в первую очередь с очень высоким уровнем перфекционизма. Спортсмены с такой схемой часто возлагают на себя нереалистичные ожидания в профессиональной сфере, что приводит к хронической неудовлетворенности, самокритике, тревоге и возрастанию риска травматизации. Под действием данной схемы спортсмены могут пренебрегать всеми сферами жизни в угоду спортивным достижениям, что чревато потерей связи со своим подлинным «Я» и формированием искаженной идентичности. Также из-за жесткой самокритики возрастает риск саморазрушающего поведения, что тоже необходимо учитывать при построении сопровождающей деятельности.

Дезадаптивная схема «Привилегированность» характеризуется преувеличенным чувством собственной важности и потребностью в чрезмерном восхищении. На этапе завершения карьеры, когда спортсмен перестает быть в центре внимания, возможны очень деструктивные реакции на отсутствие внимания. Также может формироваться преувеличенная самооценка, из-за которой в конце карьеры спортсмен может нереалистично оценивать свои возможности и здоровье.

На втором этапе мы разделили выборку на подгруппы по уровню мастерства, полу и этапу завершения карьеры. С помощью непараметрического критерия Манна-Уитни были выявлены достоверно значимые различия в выраженности дезадаптивных схем в зависимости от данных параметров (табл. 1–3).

**Таблица 1**

**Достоверно значимые различия в выраженности ранних дезадаптивных схем у спортсменов на разных этапах завершения карьеры**

Параметр	Больше 2 лет после завершения карьеры		Меньше года после завершения карьеры		U	p
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.		
Жесткие стандарты	<b>17,5</b>	6,3	14,5	5	342	0,047

*Составлено авторами на основе экспериментальных данных*

В группе респондентов, которые завершили карьеру больше чем два года назад достоверно выше показатели по дезадаптивной схеме «Жесткие стандарты» ( $p = 0,047$ ). Можно предположить, что с течением времени, когда проходит первый кризисный этап и спортсмену нужно находить новый вид деятельности, происходит обострение деструктивных паттернов, диктующих нереалистичные завышенные требования. Таким образом важно оказывать психологическую поддержку не только сразу после ухода из спорта, но и через несколько лет после завершения карьеры.



Таблица 2

**Достоверно значимые различия в выраженности ранних дезадаптивных схем у спортсменов с разным уровнем мастерства**

Параметр	Квалификация: кандидат в мастера спорта		Квалификация: мастер спорта и выше		U	p
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.		
Недоверие	11,9	4,2	<b>16,8</b>	5,4	285	0,049
Социальная отчужденность	<b>13,2</b>	4,5	10,8	5,9	284,5	0,049

*Составлено авторами на основе экспериментальных данных*

У респондентов со спортивной квалификацией мастер спорта и выше достоверно чаще выражена схема «Недоверие» ( $p = 0,049$ ), связанная с убеждением, что другие люди опасные и манипулятивные. На этапе высоких достижений, не хватает времени для построения доверительных отношений, а также увеличивается количество ресурсов, которые привлекают окружающих, что актуализирует схему, в рамках которой спортсмен воспринимает себя только как источник благ для других людей, а не как интересную личность.

У респондентов со спортивной квалификацией кандидат в мастера спорта достоверно чаще выражена схема «Социальная отчужденность» ( $p = 0,049$ ). Возможно, на данном этапе карьеры социализация сосредоточена вокруг спортивной карьеры и на этапе завершения спортсмен оказывается без выстроенных горизонтальных социальных связей, что тоже может стать мишенью для работы с данной группой респондентов.

Таблица 3

**Достоверно значимые различия в выраженности ранних дезадаптивных схем у спортсменов разного пола**

Параметр	Мужчины		Женщины		U	p
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.		
Эмоциональная депривация	<b>14,1</b>	4,2	10,4	5,6	225,5	0,001
Социальная отчужденность	<b>13,8</b>	5,0	10,1	4,4	243,5	0,002
Дефектность	<b>13,6</b>	5,1	8,6	4,1	208,0	0,001
Неуспешность	<b>13,6</b>	5,2	10,7	5,1	313,0	0,044
Зависимость	<b>13,1</b>	5,2	9,2	3,9	256,5	0,004
Уязвимость	<b>14,1</b>	4,2	11,6	4,2	277,5	0,011
Запутанность	<b>13,0</b>	4,7	10,3	4,7	312,0	0,042
Самопожертвование	<b>15,1</b>	4,9	12,7	4,1	316,5	0,049
Поиск одобрения	15,4	5,5	<b>18,0</b>	6,1	320,5	0,046

*Составлено авторами на основе экспериментальных данных*

Из приведенной таблицы видно, что у мужчин и женщин спортсменов было выявлено достаточно много достоверно значимых различий в выраженности ранних дезадаптивных схем. Мужчины спортсмены достоверно чаще испытывают на себе влияние таких схем как «Эмоциональная депривация» ( $p = 0,001$ ), «Социальная отчужденность» ( $p = 0,002$ ), «Дефектность» ( $p = 0,001$ ), «Неуспешность» ( $p = 0,044$ ), «Зависимость» ( $p = 0,004$ ), «Уязвимость» ( $p = 0,011$ ), «Запутанность» ( $p = 0,042$ ), «Самопожертвование» ( $p = 0,049$ ). Можно предположить, что большая представленность данных схем связана с определенными социальными стереотипами воспитания мужчин спортсменов, которые задают безэмоциональную модель коммуникации, обостряющую внутреннее напряжение и усугубляющую ощущение запутанности и уязвимости.

У женщин спортсменов достоверно чаще выражена такая дезадаптивная схема как «Поиск одобрения» ( $p = 0,046$ ), связанная с важностью социального мнения. На первых этапах адаптации во время завершения карьеры, данная схема может быть использована в качестве старта для работы. Создание референтной принимающей группы для женщин спортсменов

будет позитивно сказываться на их эмоциональном состоянии и продвижении к новому профессиональному становлению.

На третьем этапе с помощью критерия Манна-Уитни мы провели сравнительный анализ стратегий совладающего поведения у спортсменов с разной выраженностью ведущих дезадаптивных схем (табл. 4–6). Рассмотрим достоверно значимые различия в группах с низким и высоким уровнем выраженности жестких стандартов, привилегированности, поиска одобрения.

Таблица 4

**Достоверно значимые различия в стратегиях совладающего поведения у спортсменов с разным уровнем выраженности жестких стандартов**

Стратегии совладающего поведения	Mean*	Mean**	U	p-value
Идущие вверх сравнения	8,35	<b>9,71</b>	339,5	0,0471
Фокусированная на эмоциях	7,92	<b>9,32</b>	321,0	0,0457

\* Группа с низким уровнем жестких стандартов. \*\* Группа с высоким уровнем жестких стандартов. Составлено авторами на основе экспериментальных данных

В группе с высоким уровнем жестких стандартов достоверно чаще представлены такие стратегии совладающего поведения как «Идущие вверх сравнения» ( $p = 0,0471$ ) и «Фокусирование на эмоциях» ( $p = 0,0457$ ). На этапе завершения карьеры воспоминания о былых успехах поддерживают спортсменов и позволяют им гордиться собой. Однако данная стратегия в сочетании с избегающим поведением по отношению к собственным эмоциям, с одной стороны, помогает облегчить психологическое состояние, но не помогает конструктивно преодолеть кризис. Можно говорить о том, что при выраженной схеме «жесткие стандарты» акцент в работе необходимо делать на осознании и принятии негативного опыта и развитии компенсаторных стратегий поведения.

Таблица 5

**Достоверно значимые различия в стратегиях совладающего поведения у спортсменов с разным уровнем выраженности привилегированности**

Стратегии совладающего поведения	Mean*	Mean**	U	p-value
Идущие вверх сравнения	8,03	<b>10,20</b>	284,5	0,014
Антиципирующее преодоление	6,33	<b>7,97</b>	313,0	0,042
Позитивного истолкования	7,10	<b>8,33</b>	336,0	0,049
Фокусированная на эмоциях стратегия	7,40	<b>10,03</b>	226,0	0,001

\* Группа с низким уровнем привилегированности. \*\* Группа с высоким уровнем привилегированности. Составлено авторами на основе экспериментальных данных

В группе с высоким уровнем привилегированности достоверно чаще представлены такие стратегии совладающего поведения как «Идущие вверх сравнения» ( $p = 0,014$ ), «Антиципирующее преодоление» ( $p = 0,042$ ), «Позитивного истолкования» ( $p = 0,049$ ), «Фокусированная на эмоциях стратегия» ( $p = 0,001$ ). У респондентов данной группы также присутствует стратегия концентрации на предыдущих спортивных успехах, однако также в их арсенале присутствуют и позывные стратегии связанные с осмыслением негативных изменений в жизни и пониманием того, что конец спортивной карьеры, это новый шанс добиться успеха в другой сфере. Можно сказать, что для реабилитации и психологической поддержки в данной группе опорой будут служить сложившиеся паттерны совладания, однако также важным будет проработка фокусирования на эмоциях.

Таблица 6

**Достоверно значимые различия в стратегиях  
совладающего поведения у спортсменов с разным уровнем поиска одобрения**

Стратегии совладающего поведения	Mean*	Mean**	U	p-value
Идущие вверх сравнения	8,07	<b>10,10</b>	300,0	0,027
Антиципирующее преодоление	6,34	<b>7,90</b>	319,0	0,047
Предвосхищающая печаль	7,10	<b>8,06</b>	338,0	0,050
Позитивного истолкования	6,97	<b>8,42</b>	322,5	0,048
Изменение личностных свойств	6,76	<b>8,45</b>	310,5	0,039
Фокусированная на эмоциях стратегия	7,93	<b>9,45</b>	337,5	0,050
Уход и бегство из трудной ситуации	6,72	<b>8,42</b>	297,5	0,024

\* Группа с низким уровнем поиска одобрения. \*\* Группа с высоким уровнем поиска одобрения.  
Составлено авторами на основе экспериментальных данных

В группе с высоким уровнем поиска одобрения достоверно чаще представлены такие стратегии совладающего поведения как «Идущие вверх сравнения» ( $p = 0,027$ ), «Антиципирующее преодоление» ( $p = 0,047$ ), «Превосходящая среда» ( $p = 0,050$ ), «Позитивного истолкования» ( $p = 0,048$ ), «Изменения личностных свойств» ( $p = 0,039$ ), «Фокусированная на эмоциях стратегия» ( $p = 0,050$ ), «Уход и бегство из трудной ситуации» ( $p = 0,024$ ). Спортсмены с данной дезадаптивной схемой владеют широким спектром приспособительных, конструктивных и деструктивных стратегий совладающего поведения. Основная работа должна быть направлена на работу с избегающими стратегиями поведения, способствующими уходу от эмоций и сложных ситуаций. На этапе завершения карьеры с изменением статусных и профессиональных ролей важным ресурсом может стать умение изменять личностные свойства в соответствии с ситуацией.

### Обсуждение и выводы

Полученные результаты позволяют сделать выводы о том, что исследовательские гипотезы нашли поддержку. Можно выделить специфичные ранние детские дезадаптивные схемы, свойственные профессиональным спортсменам в период завершения карьеры. Выраженность определенных схем в данный кризисный период можно связать с влиянием раннего опыта спортивной профессионализации, что соотносится с исследованиями Черемискиной И.И. и Люкшиной Д.С. о ранних дезадаптивных схем в кризисный период и может использоваться для формирования коррекционной работы со спортсменами [18]. Подтвердилась гипотеза о разнице в представленности дезадаптивных схем у спортсменов с разной спортивной квалификацией, на разных этапах завершения карьеры и разного пола.

Также были найдены достоверно значимые различия в выборе стратегий совладающего поведения у спортсменов с разными ведущими дезадаптивными схемами. Данные результаты соотносятся с результатами обзорного исследования Мироненко Т.А., которые также указывают на специфичный выбор форм совладающего поведения у людей с выраженными ранними дезадаптивными схемами [19].

По результатам можно сказать, что спортсмены нуждаются в длительном сопровождении. Важно учитывать особенности раннего опыта, который сформировал сильную потребность во внешнем одобрении, зависимость от мнения других, ощущение собственной исключительности и сложности в восприятии своего эмоционального опыта. Сформированные в процессе профессионализации волевые качества и стремление к совершенству в кризисный период могут создавать внешнюю картину благополучия и не давать переработать эмоциональный опыт.



Важно отметить наличие ограничений у данного исследования. Нами были обследованы спортсмены из различных индивидуальных и групповых видов спорта. Специфика профессионализации разных спортивных направлений могла оказать влияние на выбор стратегий совладения и формирование дезадаптивных схем. В продолжении исследования мы планируем расширить выборку и изучить глубинные паттерны поведения с учетом спортивной специфики.

В заключении хочется сказать, что на основе полученных результатов можно описать методологические основания для построения модели психологической помощи спортсменам на этапе завершения карьеры. Индивидуальный подход в психологическом сопровождении должен включать анализ глубинных механизмов реагирования на стрессовые, кризисные ситуации, что поможет спортсменам адаптироваться в такой непростой период своей жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Головина Е.А., Петрова В.К., Шакиров А.А. Психологическая помощь как важнейший элемент психологического сопровождения спортивной карьеры // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. — 2016. — С. 435–438.
2. Зинова У.А. Кризисы и кризисные состояния в спортивной карьере // Психология XXI столетия. Новые возможности. — 2016. — С. 79–81.
3. Richardson J., McKenna S. An exploration of career sustainability in and after professional sport. *Journal of Vocational*. — 2020. — vol. 117. — p. 103314.
4. Померанцев А.А., Овсянникова Т.В., Шкатов О.А., Борзых О.Г. Причины завершения спортивной карьеры студентами спортивных специальностей // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2020. — № 1. С. — 85–91.
5. Ojala J., Nikander A., Ryba T.V. The role of career adaptability resources in dual career pathways: A person-oriented longitudinal study across elite sports upper secondary school. *Psychology of Sport and Exercise*. — 2023. — vol. 67. — p. 102438.
6. S. Cecić Erpič, P. Wylleman, M. Zupančič The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*. — 2004. — vol. 90. — pp. 111–121.
7. Vidal-Vilaplán A., Valantine I., 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. — p. 100399.
8. Baron-Thiene A., Alfermann D. Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation — A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*. — 2015. — vol. 21. — pp. 42–49.
9. Шихвердиев С.Н., Барзах З.А., Казанскене В.П., Смирнова О.Г. Особенности психологической адаптации спортсменов разного пола и спортивной специализации на этапе завершения спортивной карьеры // *Время и право*. — 2014. — № 4. — С. 43–46.

10. Гусева Н.Ю. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим спортивную карьеру // Форум. — 2016. — № 1(7). — С. 148–150.
11. Святченко П.Б., Зиновьев А.А. Причины преждевременного завершения спортивной карьеры в горнолыжном спорте // Современный взгляд на будущее науки. — 2017. — С. 211–213.
12. Федоренко А.Б. Влияние мотивации спортивной деятельности на значимость возможных причин завершения спортивной карьеры // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2009. — № 2. — С. 46–51.
13. Погадаева А.Я. Спортивная карьера и социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. — 2019. — С. 203–206.
14. Шихвердиев С.Н. Особенности взаимосвязей адаптированности к спортивной деятельности и условиям жизни у спортсменов, завершающих спортивную карьеру // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2010. — № 4(62). — С. 125–129.
15. Dergach E.A., Ryabinina S.K. Main reasons for ending sport career and revealing the factors influencing its success with acting athletes // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. — 2011. — Т. 4. — № 9. — С. 1330–1342.
16. Coupland C. Entry and exit as embodied career choice in professional sport. Journal of Vocational Behavior. — 2015. — vol. 90. — pp. 111–121.
17. Tariq A., Quayle E., Chan S.W.Y. Relationship between Early Maladaptive Schemas and Anxiety in Adolescence and Young Adulthood: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. — 2021. — vol. 295. — pp. 1462–1473.
18. Черемискина И.И., Люкшина Д.С. Ранние дезадаптивные схемы и жизнестойкость у молодых людей в контексте переживания личностного кризиса // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2022. — Т. 11. — № 3(40). — С. 53–57.
19. Мироненко Т.А. Обзор отечественных исследований ранних дезадаптивных схем // Молодой ученый. — 2017. — № 1. — С. 409–411.

**Uglova Anna Borisovna**

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia  
E-mail: [anna.uglova@list.ru](mailto:anna.uglova@list.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8072-0539>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=636697](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=636697)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57214242796>

**Kiseleva Valentina Vyacheslavovna**

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia  
E-mail: [kinelevavv@ Herzen.spb.ru](mailto:kinelevavv@ Herzen.spb.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7290-459X>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1094401](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1094401)

**Salina Alina Alekseevna**

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia  
E-mail: [salina.alina@mail.ru](mailto:salina.alina@mail.ru)

## **Strategies of coping behavior of professional athletes with different early maladaptive schemes at the stage of career completion**

**Abstract.** The question of identifying the psychological factors and coping strategies necessary to improve the quality of life for athletes during and after their professional careers is relevant. As such, the aim of this research was to study coping strategies employed by athletes with various early maladaptive schemas during the transition phase following the conclusion of their sports careers. The diagnostic assessment included the «Early Maladaptive Schemas Questionnaire» (J. Young) and the «Diagnosis of Cognitive-Behavioral Coping Strategies» (I.G. Sizov, S.I. Philippchenkov).

The research focused on professional athletes in the phase of completing their sports careers, comprising 58 individuals with sports qualifications at the Candidate for Master of Sport (CMS) level and higher. The authors presented the results of the study of early maladaptive schemas in professional athletes. The leading maladaptive schemas were «Seeking Approval» (16.72 points), «Privilege» (16.4 points), and «Strict Standards» (16.77 points).

Among the respondents who had completed their careers more than two years ago, the scores for the maladaptive schema «Strict Standards» were significantly higher ( $p = 0.047$ ). Athletes with the qualification of Master of Sport (CMS and higher) expressed the schema «Mistrust» significantly more frequently ( $p = 0.049$ ). Among athletes with the qualification of CMS, the schema «Social Alienation» was significantly more prevalent ( $p = 0.049$ ).

In the group with a high level of strict standards, coping strategies such as «Upward Comparisons» ( $p = 0.0471$ ) and «Emotion Focus» ( $p = 0.0457$ ) were significantly more common. In the group with a high level of privilege, coping strategies such as «Upward Comparisons» ( $p = 0.014$ ), «Anticipatory Coping» ( $p = 0.042$ ), «Positive Reinterpretation» ( $p = 0.049$ ), and «Emotion-Focused Strategy» ( $p = 0.001$ ) were significantly more prevalent. In the group with a high level of seeking approval, coping strategies such as «Upward Comparisons» ( $p = 0.027$ ), «Anticipatory Coping» ( $p = 0.047$ ), «Superior Environment» ( $p = 0.050$ ), «Positive Reinterpretation» ( $p = 0.048$ ), «Changing Personal Traits» ( $p = 0.039$ ), «Emotion-Focused Strategy» ( $p = 0.050$ ), and «Escape and Avoidance» ( $p = 0.024$ ) were significantly more common.

Based on the results obtained, methodological foundations for the psychological support of athletes during the career completion phase can be formulated. Individualized psychological assistance should include an analysis of deep behavioral patterns and response mechanisms to facilitate successful adaptation during this critical period of life.

**Keywords:** professional sports; early maladaptive schemes; coping behavior; career termination; early childhood experience; crisis period