

УДК 159.9

Ильина Н.Л.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

**Парадигмальные «заблуждения» спортсменов в период ограничений,
вызванных пандемией¹**

**Paradigm "Thinking Errors" of Athletes During the Period of Restrictions Caused
by the Pandemic**

Аннотация

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи иррациональных установок высококвалифицированных спортсменов с их представлениями о влиянии пандемии «COVID-19» на их спортивную карьеру. Выборка включила 73 спортсмена (38 женщин и 35 мужчин) разных видов спорта. Использовалась методика «Диагностика иррациональных установок Эллиса (тест Эллиса)» и анкета, направленная на выявление суждений спортсменов о влиянии ограничительных мер, связанных с пандемией, на их спортивную карьеру и представлений о том, как были сформированы эти суждения. В результате исследования все собранные суждения спортсменов делятся на ресурсные и ограничивающие в адаптации к сложившейся ситуации. Достоверно больше ресурсных описаний встречается у представителей циклических видов спорта, и у женщин чаще, чем у мужчин. В формировании ограничивающих установок спортсмена чаще принимают участие другие значимые для него люди и средства массовой информации. Наиболее выраженными иррациональными установками являются установки на катастрофизацию и на долженствование в отношении себя и других. Установлено, что высокие показатели иррациональной установки «катастрофизация» и низкие показатели толерантности к фрустрации, приводят к тому, что спортсмен склонен принимать ограничивающие жизненные позиции. Долженствование в отношении себя приводит к поиску ресурсов в адаптации и преодолении ограничений, связанных с пандемией «COVID-19».

Ключевые слова: спорт, COVID-19, спортсмены, ресурсы адаптации, иррациональные установки, парадигмальные заблуждения

Abstract

The article presents the results of a study of the relationship between the irrational attitudes of highly qualified athletes and their ideas about the impact of the COVID-19 pandemic on their sports career. The sample included 73 athletes (38 women and 35 men) from different sports. We used the "Ellis irrational attitudes Diagnostics (Ellis test)" method and a questionnaire aimed at identifying athletes' judgments about the impact of restrictive measures related to the pandemic on their sports careers and ideas about how these judgments were formed. As a result of the study, all the collected judgments of athletes were divided into resource and limiting in adapting to the current situation. Significantly more resource descriptions are found in representatives of cyclical sports and in women more often than in men. Other important people and mass media often take part in the formation of limiting attitudes of an athlete. The most pronounced irrational attitudes are attitudes to catastrophization and to duty towards oneself and others. Found that high rates of irrational installation "catastrophization" and low tolerance to frustration, lead to the fact that an athlete is likely to take a restrictive stance. Self-esteem leads to the search for resources to adapt and overcome the limitations associated with COVID-19.

Keywords: sport, COVID-19, athletes, adaptation resources, irrational attitudes, paradigmatic delusions

¹ Выполнено в рамках гранта РФФИ, проект «Парадигмальные «заблуждения» и их влияние на культуру и общество», № 19-011-00371А.

Введение

Пандемия коронавируса «COVID-19» в большей или меньшей степени отразилась на всех сферах человеческой жизни. Не стал исключением и спорт. В современном мире, спорт – это не только часть культуры человечества, но и особый вид культуры, специфика которой – в традиции поддержания в социуме лучших человеческих качеств. Этим традициям тысячи лет, они сопровождают практически всю историю человечества. Люди во всем мире дорожат ими, считают своими, берегут от забвения, поддерживают, стремятся их приумножать. Все это, вместе взятое, позволяет определить социальную сущность спорта, трактуя его как феномен наследия. В этом случае спорт становится еще более существенным фактором устойчивого социального развития человечества (Мазуров, 2012).

Неожиданно возникшая во всем мире в 2020 году пандемия «COVID-19» внесла свои правила в налаженное мировое спортивное движение. Первое, что пострадало в спорте, это мировой спортивный календарь 2020 года: к апрелю 2020 года были отложены или отменены многие текущие и запланированные спортивные соревнования. Из-за пандемии коронавируса российские спортсмены не смогли принять участия в 248 международных соревнованиях. Вслед за международными соревнованиями начали отменять региональные, городские и клубные соревнования, в том числе, и в детском спорте. По мнению разных специалистов, по масштабу воздействия на спорт распространение «COVID-19» стало самым существенным событием со времен Второй мировой войны (Маркушина, Тимченко, Точицкий, 2020).

Специалисты в области спорта не могли не отреагировать на изменившиеся обстоятельства, было необходимо изучать ситуацию и применять меры в разных направлениях. Большинство сил ученых всего мира было направлено на решение таких вопросов как дилемма человеческой безопасности, экономика и моральная сторона вопроса («The guardian», 2020).

Спортсмены, так же как специалисты других профессий, были вынуждены адаптироваться к изменившейся ситуации. Возможно, для спортсменов карантин, самоизоляция, отмена соревнований и ограничение в посещении спортивных объектов оказались более трудным испытанием по сравнению с ограничениями в других профессиях. Профессиональная деятельность спортсменов связана с интенсивной двигательной активностью, которая зачастую проходит в специфических условиях, обусловленных видом спорта, а также особую важность имеет непрерывность тренировочного процесса для набора спортивной формы.

Внезапная остановка устоявшегося и распланированного в соответствии с графиком соревнований ритма жизни спортсменов заставила их включать механизмы адаптации и использовать различные копинг-стратегии, позволяющие справляться со стрессом.

В свете наших предыдущих исследований о наличии иррациональных установок и парадигмальных «заблуждений» у спортсменов, сформировавшихся под воздействием общественного мнения, которые влияют на принятие решений и поведение спортсменов в разных ситуациях, мы предположили, что и в данном случае, успешность адаптации будет зависеть от парадигмы (ведущей системы идей, взглядов и понятий), в которой пребывают спортсмены (Ильина, Егоренко, 2019; Ильина, Селигерская, 2019; Ильина, 2019).

Если учитывать установленный нами факт о том, что, присвоив себе установки общества или значимых в обществе людей, спортсмены начинают безапелляционно в них верить, можно ожидать, что разнородная информация, обрушившаяся на спортсменов в период пандемии «COVID-19» могла сформировать у спортсменов парадигмальные «заблуждения».

Парадигмальные «заблуждения» мы рассматриваем как иррациональные установки и убеждения спортсменов. Под парадигмой понимается фундаментальный образ целостного восприятия природного и

социального мира, находящий свое отражение в самых различных обобщающих ментально-эмоциональных конструкциях. «Заблуждения» или, в нашем случае, «иррациональные установки и убеждения» представляются в качестве малопродуктивного, негативного и тормозящего развитие и познавательную деятельность момента (Кузин, 2019).

Если проанализировать публиковавшиеся в средствах массовой информации новости и комментарии известных спортсменов, тренеров и спортивных руководителей по поводу пандемии «COVID-19», то условно их можно разделить на две парадигмальные установки: «мир уже не будет такой как был и спорт тоже» и «все нормализуется, и мы вернемся к прежнему укладу». Примером этому могут служить заголовки в известных изданиях и официальных источниках информации: «Проклятый вирус нанес громадный урон всему миру и спорту тоже» (BBC, 2020); «Мы готовы к новым вызовам в связи с пандемией коронавируса» (Министерство спорта России, 2020).

Методы и процедура исследования

В исследовании приняли участие 73 спортсмена разных видов спорта (гребля, плавание, лыжный спорт, футбол, волейбол, баскетбол), из них 38 женщин, 35 мужчин, в возрасте от 18 до 25 лет, спортивная квалификация – от кандидата в мастера спорта до мастера спорта.

Исследование проводилось в дистанционной форме. Участие всех испытуемых в исследовании было добровольным. На первом этапе, спортсменам предлагалось в свободной форме, в одном или нескольких предложениях, описать влияние ограничений, связанных с коронавирусом «COVID-19» на их спортивную карьеру, после чего оценить, на основании чего они сформулировали это суждение (СМИ, тренер, руководство спортивным коллективом, родители, окружение, опыт/мнение друзей, собственный опыт/мнение и пр.). На втором этапе, спортсменам было предложено заполнить опросник для определения степени выраженности

рациональности – иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок – тест А. Эллиса (Каменюкин, Ковпак, 2012). На третьем этапе исследования, данные подвергались корреляционному анализу, на предмет нахождения взаимосвязей между парадигмальными убеждениями и иррациональными установками спортсменов.

Применялись следующие статистические методы: определение нормального распределения, частотный анализ, вычисление средних и стандартных отклонений, корреляционный анализ (критерий Спирмена), критерий Стьюдента. Исследование проводилось в июле 2020 года, когда ограничительные меры на проведение соревнований и открытый доступ к спортивным объектам были не сняты.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате свободного опроса спортсменов о том, как ограничительные меры, связанные с коронавирусом «COVID-19» отразились на их спортивной карьере, было получено 547 утверждений, которые мы разделили на две категории: ресурсные для спортсмена или ограничивающие. К ресурсным относились суждения, которые содержали выгоду от сложившейся ситуации, активные действия в данной ситуации, планы на будущее. К ограничивающим были отнесены суждения, которые содержали сожаления о случившемся, отсутствие перспектив на будущее или страх перед ним, растерянность, подавленность. В среднем, каждый спортсмен сформулировал от трех до двенадцати предложений. Чаще в высказываниях спортсменов встречались и ресурсные, и ограничивающие суждения. Пропорция ресурсных и ограничивающих установок у каждого спортсмена была разной. Спортсменов, которые давали однозначно негативные комментарии, было 7 человек, только позитивные – 6 человек. В целом, ограничивающих установок оказалось больше – 63%, а ресурсных – 37%.

Был обнаружен интересный факт: в количественном отношении, подтвержденном достоверностью различий, больше ресурсных описаний встречается у представителей циклических видов спорта (гребля, плавание, лыжный спорт), и у женщин чаще, чем у мужчин. Примеры позитивных/ресурсных и ограничивающих высказываний спортсменов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Примеры высказываний спортсменов об ограничительных мерах связанные с коронавирусом «COVID-19», повлиявших на их спортивную карьеру

Ресурсные высказывания	На основании чего сформулировано суждение
Это чудесный подарок судьбы, я давно хотела передохнуть в этой гонке за медалями.	Собственное мнение
Я могу использовать это время для устранения задолженности по учебе.	Собственное мнение, родители
Во время перерыва «сотрутся» все воспоминания о неудачах.	Собственное мнение, тренер
Есть время все обдумать, принять важные жизненные решения.	Собственное мнение
Наконец-то можно пожить дома, а не в гостинице.	Собственное мнение
Это хороший повод проверить свою мотивацию к спорту.	Собственное мнение, тренер
Ограничивающие высказывания	
Это ужасная ситуация, непонятно, когда все закончится.	Собственное мнение, тренер, СМИ, руководство
Я был в отличной спортивной форме, теперь придется все начинать сначала.	Тренер, друзья, родители, собственное мнение
Я думаю, у меня не хватит сил вернуться к нормальным тренировкам.	Собственное мнение
Как подумаю, что все с начала надо начинать, хочется закончить спортивную карьеру, возможно это самое подходящее время – знак судьбы.	Собственное мнение, родители, друзья, окружение
Спорт уже не будет прежним, что с этим делать, не понятно.	СМИ, тренер, окружение
«Подрезали крылья» на самом взлете	Тренер, родители, собственное мнение

При анализе информации о том, откуда, по мнению спортсмена, у него сформировалось то или иное суждение, можно заметить, что если

высказывания относятся к категории «ресурсных», то чаще всего спортсмены склонны думать, что они сами сформировали это мнение, если высказывания относятся к ограничивающим, то исследование показало, что у них есть «соавторы» в лице тренера, родителей, СМИ, друзей и окружения. Как стало понятно из анализа полученных данных, наибольшее влияние на формирование парадигмальных суждений ограничивающего характера оказывают (в порядке убывания в процентном соотношении): СМИ, тренер, родители, друзья, окружение, руководство спортивным коллективом.

При изучении иррациональных установок были получены данные о том, что наиболее выраженными иррациональными установками являются установки на катастрофизацию и на долженствование в отношении себя и других. Такие иррациональные установки, могут становиться причиной тревожности, страха не справиться, предъявления суровых требований к себе. Здесь стоит отметить, что в наших предыдущих исследованиях эти же установки были наиболее выражены у спортсменов в период, не связанный с эпидемией коронавируса «COVID-19» (Ильина, Селигерская, 2019). Пропорция в соотношении различных иррациональных установок отличалась, но не намного, смещение произошло в сторону роста выраженности такой установки как «катастрофизация». Логично, что реальная угроза жизни и здоровью не только своему, но и близких, приводит к росту тревожных мыслей. Можно предположить, что усиленное воздействие СМИ, комментирующих и прогнозирующих события, только усугубляют тревожное состояние человека. К сожалению, в нашем исследовании не рассматривался такой вопрос как заражение и болезнь «COVID-19» родных и близких спортсмена. Вопросы касались только их спортивной карьеры, но возможная болезнь близких могла повлиять на результаты теста Эллиса о выраженности иррациональных установок.

В таблице 2 представлено распределение иррациональных установок спортсменов в процентном соотношении у мужчин и женщин.

Таблица 2 – Частота встречаемости иррациональных установок у спортсменов – мужчин и женщин, в % от общего числа выборки (*достоверность различий при $p \leq 0,01$)

Иррациональные установки	Женщины	Мужчины
Катастрофизация (высокая)	34	31
Долженствование в отношении других (высокая)	27*	20
Долженствование в отношении себя (высокая)	22	23
Оценочная установка (высокая)	9	14*
Фрустрационная толерантность (низкая)	4	9*
Общая рациональность мышления – самооценка (низкая)	4	3

Как видно из представленных данных, по частоте встречаемости и выраженности у всех спортсменов на первом месте оказалась катастрофизация. Сейчас сложно сказать, вызвано ли это ситуацией пандемии, во время которой проводилось исследование, или нет. Но с уверенностью можно говорить о том, что спортсмены в ситуации самоизоляции часто используют гиперболизацию негативных мыслей о ситуации или проблеме, формируют представления, что в мире существует катастрофический аспект, проявляют тенденцию верить в высокую вероятность негативного развития событий, вне зависимости от того, были они вербализованы или представлены только в мысленном плане.

Выяснилось, что женщины-спортсменки, достоверно чаще, чем мужчины-спортсмены, используют такую иррациональную установку, как долженствование в отношении других, у них есть много требований к другим людям. Их установки проявляются в представлениях о том, как другие должны обращаться с ними, что могут делать, а что нет, что должны, а что нет. В таком ключе, в ситуации эпидемии коронавируса, их иррациональные установки могут усиливаться, так как вводятся дополнительные предписания что можно, а что нельзя делать в условиях пандемии и самоизоляции. У мужчин чаще проявляются оценочные установки и низкая фрустрационная толерантность. То есть тенденция оценивать личность человека в целом, а не

отдельные качества или поступки, навешивание «ярлыков». Но более интересен тот факт, что у мужчин ниже способность противостоять разным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации. То есть человек утрачивает способность адекватно оценивать реальную ситуацию, возможность предвидеть выход из ситуации. Что мы и наблюдали в суждениях спортсменов о влиянии пандемии на их спортивную карьеру.

При попытке установить взаимосвязи между иррациональными установками и высказываниями спортсменов относительно влияния пандемии на спортивную карьеру, были выявлены корреляционные взаимосвязи, которые представлены на рисунке 1.

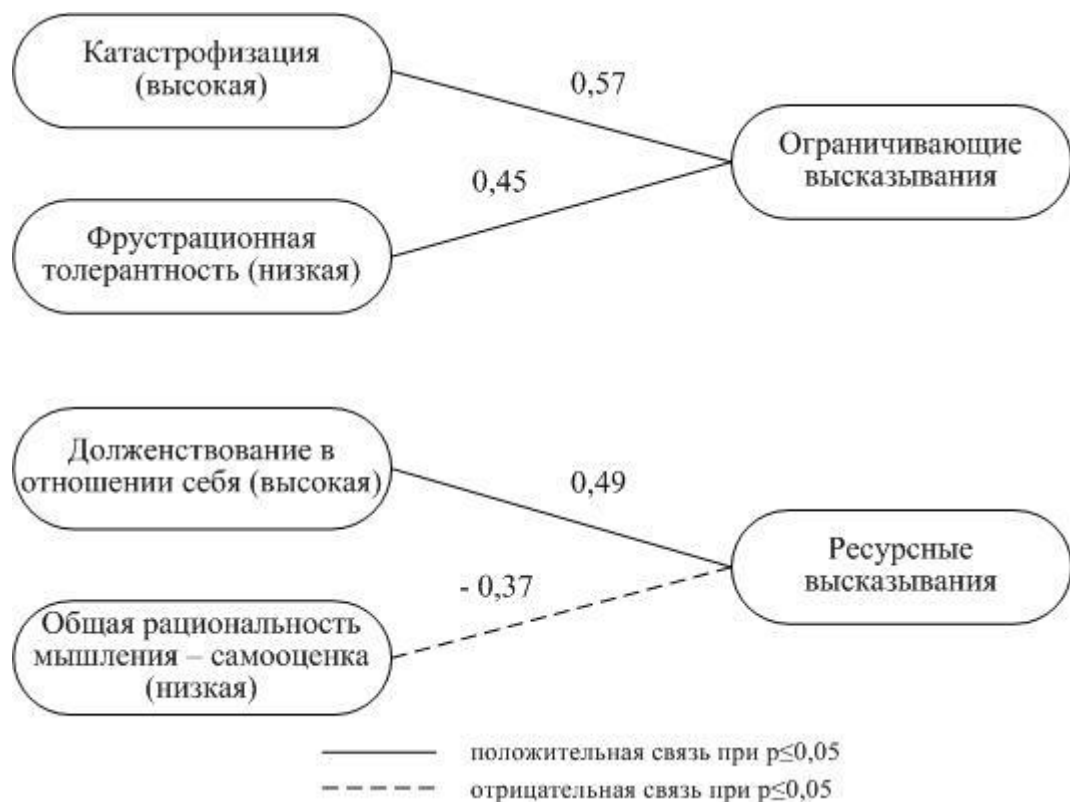


Рисунок 1 – Схема взаимосвязей показателей выраженности иррациональных установок и высказываний спортсменов, отражающих способность к адаптации в ситуации пандемии «COVID-19»

В результате анализа корреляционных взаимосвязей, мы получили, с одной стороны, достаточно логичные и объяснимые данные, с другой

стороны, они новые для спортивной психологии и требуют дальнейшего, более детального исследования.

Установлено, что высокие показатели иррациональной установки «катастрофизация» и низкие показатели толерантности к фрустрации приводят к тому, что спортсмены, в большей степени, склонны формулировать ограничивающие жизненные позиции, иногда даже приводящие к завершению спортивной карьеры. А, как ни странно, долженствование в отношении себя хоть и является иррациональной установкой, но в ситуации ограничений, связанных с «COVID-19», приводит к поиску ресурсов в адаптации и активности в преодолении трудностей. Отрицательная связь между низкой самооценкой и ресурсными высказываниями достаточно предсказуемый результат: чем выше самооценка, тем лучше спортсмен осуществляет формирование ресурсного отношения к ситуации. Интересен тот факт, что, несмотря на выраженность у спортсменов иррациональной установки долженствования в отношении других, она никак не связана с представлениями спортсмена о сложившейся ситуации.

Заключение

Подводя итог, можно сказать, что, несмотря на то, что спортивная деятельность, являясь, по сути, экстремальным видом деятельности, где проявляются предельные физические и психические возможности человека, в которой формируется стрессоустойчивость, самоконтроль и саморегуляция, не помогла всем без исключения спортсменам устоять перед угрозой эпидемии и ограничительными мерами, связанными с ней. Спортсмены так же, как и представители других профессий, а возможно и более остро, ощутили угрозу своей карьере – спортивной карьере.

В ситуации адаптации к изменившимся условиям, связанным с ограничениями, вызванными эпидемией «COVID-19», у спортсменов

начинают формироваться парадигмальные «заблуждения» (ограничивающие установки), природа которых лежит в склонности к катастрофизации и долженствованию в отношении других, эти заблуждения возникают с подачи или при поддержке со стороны (СМИ, тренер, родители, друзья и др.). При этом мы наблюдаем, что наряду с ограничивающими убеждениями у спортсменов, хоть и в меньшей степени, но присутствуют ресурсные установки, помогающие им найти положительные моменты в сложившейся ситуации, действовать и строить перспективные планы. Чаще такие убеждения формируются ими самостоятельно, или спортсмены склонны думать, что они самостоятельно их сконструировали. Как показало исследование, важными факторами, способствующими выбору ресурсной парадигмы, является высокая самооценка и долженствование в отношении себя. И хотя иррациональные установки характеризуются как жесткие когнитивно-эмоциональные связи, конфронтрующие с реальностью и противоречащие объективным условиям, закономерно приводящие к дезадаптации личности, в данном случае, эти установки сработали на пользу. Требования к себе в формате: «я обязательно должен», «мне надо», «вопрос жизни и смерти», «во что бы то ни стало», «кровь из носу», «у меня нет других вариантов» помогли спортсменам сформировать ресурсные установки в отношении ситуации с «COVID-19». Катастрофизация и низкая толерантность к фрустрации приводят к тому, что спортсмены склонны видеть больше ограничений, чем ресурсов в сложившейся ситуации.

Интересной перспективной дальнейших исследований может стать экспериментальная проверка гипотезы о том, что работа с иррациональными установками в ситуациях ограничений для спортсменов (эпидемия, отмена соревнований, дисквалификация, допинговые санкции, травма) может защитить спортсмена от парадигмальных «заблуждений» и приводить его к выбору ресурсной парадигмы оценки ситуации.

Список использованных источников

- Ильина Н.Л. Иррациональные установки спортсменов высокой спортивной квалификации // В сборнике: Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под редакцией К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. Москва, 2019.
- Ильина Н.Л., Егоренко Л.А. Парадигмальные «заблуждения» спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. № 10 (176).
- Ильина Н.Л., Селигерская А.Д. Убеждения и иррациональные установки студентов-спортсменов, успешно и неуспешно реализующих «Двойную карьеру» // В сборнике: IX Международный конгресс «Спорт, Человек, Здоровье». Санкт-Петербург, 2019.
- Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Стресс-менеджмент. 3-е изд. Санкт-Петербург, Питер, 2012.
- Кузин И.В. Заблуждение, как форма забвения (философский психоанализ памяти) // В сборнике: Шестая Международная научная конференция «Механизмы формирования зон культурного отчуждения и пограничья – 2019». Санкт-Петербург, 2019.
- Мазуров Ю.Л. Спорт как универсальная культура // Вестник РМОУ, 2012. № 4.
- Маркушина Н.Ю., Тимченко Н.М., Точицкий Н.А. Коронавирус и спорт: проблема отмены крупнейших международных спортивных соревнований // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2020. № 3 (181).
- Матицын О.В. Мы готовы к новым вызовам в связи с пандемией коронавируса [Электронный ресурс] / Министерство спорта России – 12.10.2020. URL: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35343/> (Дата обращения: 23.10.2020).
- Coronavirus and sport – a list of the major cancellations [Электронный ресурс] / The guardian – 13.03.2020. URL: <https://www.theguardian.com/sport/2020/mar/13/coronavirus-and-sport-a-list-of-the-major-cancellations> (Дата обращения: 20.10.2020).
- Coronavirus: How the virus has impacted sporting events around the world [Электронный ресурс] / BBC – 12.06.2020. URL: <https://www.bbc.com/sport/51605235> (Дата обращения: 23.10.2020).

References

- Il'ina N.L. Irratsional'nye ustanovki sportsmenov vysokoi sportivnoi kvalifikatsii [Irrational attitudes of highly qualified athletes] // V sbornike: Psikhologiiia sporta: nauka, iskusstvo, professiia / Pod red. K.A. Bochavera, L.M. Dovzhik. Moscow, 2019. (In Russian)
- Il'ina N.L., Egorenko L.A. Paradigmal'nye «zabluzhdeniia» sportsmenov [Paradigmatic "delusions" of athletes] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 2019. No. 10 (176). (In Russian)
- Il'ina N.L., Seligerskaia A.D. Ubezhdeniia i irratsional'nye ustanovki studentov-sportsmenov, uspeshno i neuspeshno realizuiushchikh «Dvoiniui kar'eru» [Beliefs and irrational attitudes of student-athletes who successfully and unsuccessfully implement a "Double career"] // V sbornike: IX Mezhdunarodnyi kongress «Sport, Chelovek, Zdorov'e». St. Petersburg, 2019. (In Russian)
- Kameniukin A.G., Kovpak D.V. Stress-menedzhment [Stress management]. St. Petersburg, Piter Publ., 2012. (In Russian)

- Kuzin I.V. Zabluzhdenie, kak forma zabvenii (filosofskii psikhoanaliz pamiati) [Delusion as a form of oblivion (philosophical psychoanalysis of memory)] // V sbornike: VI Mezhdunarodnaia nauchnaia konferentsiia «Mekhanizmy formirovaniia zon kul'turnogo otchuzhdeniia i pogranich'ia – 2019». St. Petersburg, 2019. (In Russian)
- Mazurov Iu.L. Sport kak universal'naia kul'tura [Sport as a universal culture] // Vestnik RMOU, 2012. No. 4. (In Russian)
- Markushina N.Iu., Timchenko N.M., Tochitskii N.A. Koronavirus i sport: problema otmeny krupneishikh mezhdunarodnykh sportivnykh sorevnovanii [Coronavirus and sport: the problem of cancellation of major international sports competitions] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2020. No. 3 (181). (In Russian)
- Matitsyn O.V. My gotovy k novym vyzovam v sviazi s pandemiei koronavirusa [We are ready for new challenges in connection with the coronavirus pandemic] / Ministerstvo sporta Rossii – 12.10.2020. URL: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35343/> (Accessed: 23.10.2020). (In Russian)
- Coronavirus and sport – a list of the major cancellations / The guardian – 13.03.2020. URL: <https://www.theguardian.com/sport/2020/mar/13/coronavirus-and-sport-a-list-of-the-major-cancellations> (Accessed: 20.10.2020).
- Coronavirus: How the virus has impacted sporting events around the world / BBC – 12.06.2020. URL: <https://www.bbc.com/sport/51605235> (Accessed: 23.10.2020).