

## Характеристики людей, занимающихся холодным плаванием

Научный руководитель – Фам Анна Хунговна

*Белозерова Елизавета Александровна*

*Студент (бакалавр)*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: eabelozerova@edu.hse.ru*

### Проблематика и цель исследования

С течением времени все больше людей начинает интересоваться темами оздоровления, закаливания, взаимодействия с холодной водой. Создаются Клубы Моржей, организуются соревнования по зимнему плаванию. Однако статус этого занятия, на данный момент, не определен. Холодное плавание не является признанным видом спорта в России [4], эта сфера деятельности не имеет разработанного понятийного аппарата (используются различные синонимы: моржевание, холодное плавание, зимнее плавание, закаливание и т.д.) и подробно не изучается с психологической точки зрения (не исследуются индивидуальные смыслы холодного плавания, нет научных данных о влиянии холодного плавания на субъективное здоровье и психологическое благополучие личности и т.д.).

В базах данных зарубежных периодик (JSTOR, ScienceDirect, APA PsycNet) не присутствует релевантных статей по теме, в российских (eLIBRARY, Cyberleninka) обнаружены статьи исследовательницы из Тюмени [1, 2, 3], направленные на проверку физиологических гипотез, и, хотя в них присутствует апелляция к психологическим феноменам («качество жизни», «копинг-стратегия» и т.д.), они никак не раскрываются содержательно или не подкрепляются ссылками на актуальные научные исследования.

Для того, чтобы сделать возможным исследование достаточно сложных психологических феноменов холодного плавания, необходимо определить, кто такие моржи, какова обобщенная социально-демографическая характеристика этой группы людей. Это может помочь сформулировать понятную для контингента "технику безопасности" взаимодействия с холодной водой, осуществить профилактику зависимости от моржевания, а также грамотную подготовку к соревнованиям. Именно поэтому данное исследование направлено на получение социально-демографической информации о людях, занимающихся холодным плаванием. Цель исследования - осуществить первичный сбор данных о тех, кто занимается холодным плаванием, составить портрет моржа и обеспечить базу для дальнейших психологических исследований по этой теме.

### Метод сбора данных, выборка исследования

Сбор данных производился через онлайн-опросник на Ika.si, рекрутинг происходил через клубы моржей (преимущественно в Тюмени) и через социальную сеть ВКонтакте. Участие мог принять любой совершеннолетний респондент, который относит себя к моржам. В инструкции сообщалось, что исследование направлено на изучение портрета людей, имеющих опыт зимнего плавания. Респондентов просили указать их пол, возраст, уровень образования, семейное положение, данные о наличии детей, стаже купания в холодной воде и участии в соревнованиях. Выборка исследования составила 238 респондентов, однако заполненными до конца оказались лишь 55 протоколов, которые подверглись дальнейшему статистическому анализу.

### Статистика

Пол, возраст: среди 55 респондентов - 25 мужчин (45%) и 30 женщин (55%) в возрасте от 22 до 63, средний возраст - 40 лет.

Образование: ученые степени получили 3 испытуемых (6%), два и более высших - 1 (2%), высшее образование - 28 (51%), неоконченное высшее - 3 (5%), среднее профессиональное - 9 (16%), неполное среднее - 1 (2%), воздержались от ответа - 10 (18%).

География тестируемых: 10 респондентов из Санкт-Петербурга (18%), 7 из Тюмени (13%), 6 из Москвы (11%), 2 из Томска (4%), 2 из Керчи (4%), по 1 представителю (2%) из городов Долгопрудный, Екатеринбург, Кемерово, Сочи, Лесной, Новосибирск-Хабаровск, Омск, Тольятти, Ярославль, республики Башкортостан. Также 1 испытуемый указал промышленный город Ваканда (Wakanda), 17 человек воздержались от ответа (31%).

Семейное положение: среди респондентов 15 замужем/женаты (27%), 8 не замужем/холосты (15%), 3 разведены (5%), 1 вдова/вдовец (2%), 28 воздержались от ответа (51%). Дети есть у 17 испытуемых (31%), у 8 - нет (15%), 30 воздержались от ответа (55%).

Стаж купания: до 1 года - 4 респондента (7%), 1 год - 14 (25%), 2 года - 10 (18%), 3 года - 4 (7%), 4 года - 3 (5%), 5 лет - 1 (2%), 7 лет - 2 (4%), 9 лет - 1 (2%), 14 лет - 1 (2%), 15 лет - 1 (2%), 20 лет - 1 (2%), 24 года - 1 (2%), 26 лет - 1 (2%), 11 респондентов воздержались от ответа (20%). Участие в соревнованиях принимают 10 респондентов (18%), 17 - не принимают (31%), 28 воздержались от ответа (51%).

### Результаты

Таким образом, на основании проделанного анализа, можно сделать вывод о том, что среднестатистический морж может быть как женского, так и мужского пола. Как правило, в возрасте 40-49 лет, имеющий высшее образование, проживающий в крупном российском городе - Санкт-Петербурге, Москве или Тюмени, с большой вероятностью состоящий в браке, имеющий детей. Занимается моржеванием 1-2 года, не участвует в соревнованиях.

Так как, в большинстве своем, это люди взрослые, образованные, имеющие семью, предполагается, что плавание в холодной воде может быть одним из доступных, социально одобряемых развлечений, оказывающих физическое (холод) и психологическое (эмоциональные реакции, общение с другими моржами и т.д.) воздействие. Многие из респондентов не участвуют в соревнованиях, что может говорить о том, что они плавают для себя, мотивированы внутренне. Эти и другие гипотезы будут проверены в следующих исследованиях.

### Список литературы

[1] - Фишер Т. А. Копинг «в кредит»: Моржевание как отложенная аддикция //Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-06-14006. - 2013. - С. 8.

[2] - Фишер Т. А. и др. Психологические особенности участников ледяного марафона с разным стажем моржевания //Вестник ТюмГУ: Гуманитарные исследования. Humanitates. Педагогика. Психология 2014. - 2014.

[3] - Фишер Т. А. и др. Моржевание как способ повышения качества жизни //Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2015. - Т. 17. - №. 5-2.

[4] - Признание видов спорта, всероссийский реестр видов спорта <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения: 02.03.2020).