

Спортивная идентичность и удовлетворенность жизнью людей с разным уровнем вовлеченности в спортивную деятельность

Научный руководитель – Татарко Александр Николаевич

Кушнирук Анастасия Владимировна

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва,
Россия

E-mail: kushniruk.anastasiya@gmail.com

В последние десятилетия психологи все чаще поднимают вопрос о проблеме удовлетворенности жизнью людей - характер работы, ускорение темпов жизни, негативно заряженное инфополе являются лишь основными факторами, снижающими удовлетворенность жизнью. Психологи различных направлений изучают все возможные факторы, которые не только снижают показатели удовлетворенности жизнью, но также и те, которые его могут повысить. Одним из таких факторов является уровень физической активности [3, 5].

Спортивные психологи по всему миру подтверждают наличие сильной положительной корреляции между вовлеченностью в любую физическую активность и уровнем удовлетворенности жизнью [4, 5]. Однако, влияет ли на результаты данных исследований тот факт, что спортсмен относится и категоризирует себя, как спортсмена? Посему в последнее десятилетие в поле исследований появилась проблема исследования спортивной идентичности (athletic identity).

Спортивная идентичность (СИ) - это самокатегоризация человеком себя, как спортсмена и, следовательно, формирование своего социального круга, а также выбор стратегии поведения и восприятия окружающей реальности с позиции «я, как спортсмен». СИ является разновидностью профессиональной идентичности и включает в себя аффективный, когнитивный и социальный компоненты [1, 4].

СИ положительно влияет на мотивацию спортсмена к продолжению спортивной карьеры, на показатели самооффективности, успешности в профессиональном спорте, а также академическую успеваемость спортсменов-студентов [5].

Стоит отметить, что предыдущие исследования подтвердили, что СИ характерна не только профессиональным спортсменам, но и спортсменам-любителям, а также тем, кто регулярно занимается физической активностью, не включенной в перечень профессиональных видов спорта, например, фитнес, йога, пеший туризм и т.д. [3, 5]

Обобщая результаты предыдущих исследований, мы сформировали исследовательский вопрос: существует ли корреляция СИ с уровнем удовлетворенности жизнью у людей с разным уровнем вовлеченности в спорт/физическую активность?

Мы провели эмпирическое исследование. Для измерения СИ мы использовали методику «Шкала Измерения Спортивной Идентичности» («Athletic Identity Measurement Scale») [4]. Удовлетворенность жизнью мы измеряли при помощи методики «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.А. Осина [2]. Так же наш опросник включал в себя вопросы на тип, характер и частоту занятий физической активностью, демографические показатели - пол, возраст, образование.

В нашем исследовании приняли участие 200 человек в возрасте от 13 до 63 лет (средний возраст 27, SD=9.34). Респонденты были поделены на три подгруппы по характеру и интенсивности физических нагрузок - «не занимаются спортом или не занимаются физическими нагрузками на регулярной основе» (70); «регулярно занимаются физической

активностью дома или в спортивном клубе, спортсмены-любители» (65); «профессиональные спортсмены» (65).

Результаты показали следующее:

1. В трех группах респондентов наблюдаются высокие показатели значимости различий по показателям СИ. Принимая во внимание средние показатели по выраженности СИ, мы делаем вывод, что СИ наиболее выражена у профессиональных спортсменов, средне-выражена у спортсменов-любителей и практически не выражена у тех, кто не вовлечен в физическую активность. Значимые отличия в показателях удовлетворенности жизнью наблюдаются только между подвыборками людей, не вовлеченных в ФА и спортсменов-любителей и людей, вовлеченных в ФА.

2. Показатели общей корреляции между СИ и удовлетворенностью жизнью = 0.203, $p=0.004$. Данные результаты означают, что между спортивной идентичностью и удовлетворенностью жизнью есть значимая положительная корреляция.

3. Уровень корреляции между СИ и удовлетворенностью жизнью у профессиональных спортсменов = 0.357, $p=0,004$. В подвыборке людей, вовлеченных в физическую активность или спортсменов-любителей корреляция = 0.350, $p=0,003$. А в подгруппе невовлеченных в спортивную деятельность корреляция не была выраженной и значимой. Данные результаты означают, что СИ положительно коррелирует с удовлетворенностью жизнью, а также что показатели корреляции выше среди профессиональных спортсменов.

Принимая во внимание все полученные результаты, делаем вывод, что СИ положительно коррелирует с уровнем удовлетворенности жизнью и чем СИ более выражена (профессиональные спортсмены), тем выше взаимосвязь. Однако, учитывая, что по показателям удовлетворенности жизнью значимые различия существуют между подгруппами людей, не вовлеченных в спорт и тех, кто является спортсменом-любителем, мы делаем вывод, что СИ является предиктором удовлетворенности жизнью только для тех, кто ей обладает и при этом вовлечен в физическую активность и спорт.

Источники и литература

- 1) Дубова, Т.Г. Спортивная идентичность как смысловая реальность // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXV Международного симпозиума / Отв. ред.: Г.А. Вайзер, Т.А. Попова, Н.В. Кисельникова - М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2020 - 315 с. ISBN 978-5-6042741-7-0
- 2) Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В сб.: Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов
- 3) Andrea Lamont-Mills, Steven A. Christensen, Athletic identity and its relationship to sport participation levels, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 9, Issue 6, 2006, Pages 472-478, ISSN 1440-2440, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.04.004>
- 4) B.W. Brewer, J.L. Van Raalte, D.E. Linder Athletic identity: Hercules' muscles or achilles heel? *Int J Sport Psychol*, 24 (1993), pp. 237-254
- 5) Scott Graupensperger, Alex J. Benson, Jason R. Kilmer, M. Blair Evans, Social (Un)distancing: Teammate Interactions, Athletic Identity, and Mental Health of Student-Athletes During the COVID-19 Pandemic, *Journal of Adolescent Health*, Volume 67, Issue 5, 2020, Pages 662-670, ISSN 1054-139X, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>