

ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕСА

О.Е. АФТИМИЧУК

*Государственный университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Республика Молдова*

Введение. Настоящий период развития общества отличается активным участием женской половины человечества во многих сферах существования. Сейчас неудивительно видеть женщину–руководителя на всех ранговых постах в различных областях науки, культуры, образования, спорта, производства, не говоря уже о политике. Стремительный темп современной жизни, резкая смена политико–экономических ситуаций заставляет женщину быть всегда во всеоружии с тем, чтобы правильно оценить и соответственно отреагировать на создавшиеся условия ее жизни и деятельности.

Такое положение женщины в обществе предъявляет соответствующие требования к ее личностным качествам и, что немаловажно, ее внешней и внутренней форме. И то, и другое подразумевает *здоровый стиль жизни* [8] – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способности жизнедеятельности – высокий уровень работоспособности, как умственной, так и физической, укрепление и сохранение здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций, а также развитие индивидуальных и социальных интересов.

Панацеей от возможных болезней становится *здоровый образ жизни* – прежде всего культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический, основным компонентом которого является *личная физическая культура* [3], представляющая часть общей культуры личности. Основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния.

Однако не только положение в обществе заставляет женщину вести здоровый образ жизни. Нельзя забывать, что независимо от функций, выполняемых женщиной в социальной среде, она была, есть и будет, прежде всего, матерью, хранительницей очага. Данная роль очень важна и тревожна. И без *здоровья* – полного телесного, душевного и социального благополучия (определение Комиссии экспертов Всемирной Организации Здравоохранения), физической и психической подготовленности женщина вряд ли сможет до конца выполнить предусмотренные для нее природой функции.

Это относит женскую половину человечества к определенной группе людей, которая, помимо осознания выраженной половой идентичности, понимает свою значимость и необходимость. Данный процесс способствует становлению социальной и групповой идентичности [5] личности беременной женщины.

Будущая мать живет в своем мире, который замыкается на процессе вынашивания и последующего рождения ребенка. Все мысли беременной женщины направлены на своего малыша, на эмоции, связанные с переживанием беременности, как положительные, восторженные, так и отрицательные, вызванные чувством беспокойства и переживаниями за себя и ребенка. В данном случае важным составляющим хорошего самочувствия женщины в положении является *здоровье* – не только телесное, физическое, но, что немаловажно, душевное, психосоциального благополучие [1].

Действенным и эффективным средством сохранения и укрепления здоровья населения могут являться массовые формы оздоровительной физической культуры. Одной из наиболее привлекательных двигательных систем вследствие своей доступности и эмоциональности является фитнес.

Для беременных женщин фитнес–программы помогают реализовать основную их цель – укрепление здоровья, приобретение и сохранение физического и психического благополучия посредством фитнес–тренировок.

Методика и объекты исследования. Понятие «идентичность» (от англ. *identity* – тождественность) определяет субъективное чувство и качество личной самоидентичности, соединенное с определенной верой в схожесть и непрерывность некоторой картины мира, разделяемой с другими людьми [9].

В социальном аспекте выделяется групповая и психосоциальная идентичность (рис. 1).

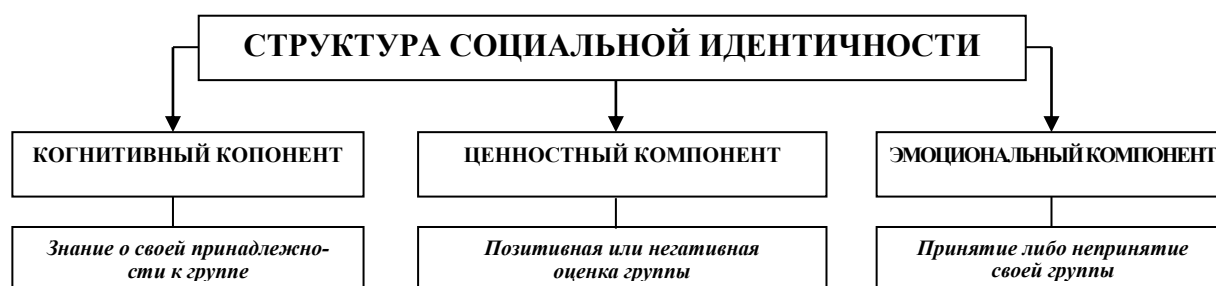


Рисунок 1 – Компоненты социальной идентичности

Групповая идентичность определяется включенностью личности в различные общности, которая подкреплена субъективным ощущением внутреннего единства и неразрывности со своим социальным (групповым) окружением, т.е. осознанием своей принадлежности к различным группам.

Под *группой* понимается реально существующая общность людей, объединенных по какому-либо признаку, или разновидности совместной деятельности, помещенные в идентичные условия и определенным образом осознающие свою принадлежность к этому образованию [5], что в нашем случае определяет статус беременных женщин. Главной, чисто психологической характеристикой группы является наличие «Мы-чувства» – различение для индивидов, входящих в группу, некоторого образования «мы» и другого образования – «они». Есть «мы», принадлежащие к определенному кругу, и есть «они» – те, кто в него не входят. «Мы-чувство» выражает потребность продифференцировать одну общность от другой и является своеобразным индикатором осознания принадлежности личности именно к данной группе [13]. Данное положение позволяет беременным женщинам воспринимать себя членом особой общности людей, отвечающих за будущее здоровье детей, что предполагает здоровье и процветание нации. А это, в свою очередь, формирует в человеке ощущение значимости своего бытия для общества, что определяет *психосоциальную идентичность*.

Социальная идентичность представляет собой часть «Я-концепции» индивида (восприятие «пропускание» окружающего мира через себя, через познание своего Я), которая возникает из осознания своего членства в социальных группах и общностях вместе с ценностным и эмоциональным значением, придаваемым этому членству. Таким образом, идентификация с определенными социальными общностями превращает человека из биологической особи в социального индивида и личность [7].

Для беременной женщины очень важно понятие *личной идентичности* или *самоидентичности*, подразумевающее единство и преемственность жизнедеятельности, целей, мотивов и смысловых установок личности, осознающей себя субъектом деятельности. Это не какая-то особая черта или совокупность черт, которыми обладает индивид, а его самость [12].

На сегодняшний день самоидентичность все больше воспринимается не как некая твердая, раз и навсегда сформированная данность, а как незаконченный развивающийся проект. В условиях быстро меняющегося социума и растущей продолжительности жизни, личность просто не может не самообновляться, и это закономерный социальный процесс, которому соответствует новая философия времени и самой жизни [6]. С этих позиций образ беременной женщины представляется сформированной современными условиями и потребностями жизнедеятельности личностью. При этом выделяют индивидуальный и групповой уровни идентичности.

Индивидуальный уровень идентичности есть осознание собственной неповторимости, стремление к развитию своих способностей (рис. 2).

Групповой уровень идентичности подразумевает осознание своей принадлежности к различным группам (на основании пола, возраста, расовой и религиозной принадлежности, социального положения и т.д.).



Рисунок 2 – Уровни идентичности личности

Социальная идентичность личности позволяет человеку делить мир на «похожих» и «непохожих» [9]. Любой человек невольно сравнивает себя с окружающими его людьми. Социальные стереотипы формируют общественное мнение. Кто-то этому подвержен в большей степени, кто-то в меньшей, но бесспорно одно – люди, которые занимаются фитнесом, спортом, находятся в более выгодном положении, поскольку, сравнивая себя с теми, кто не отдает предпочтение физической нагрузке, остаются в выигрыше, ведя здоровый образ жизни. Это, бесспорно, сказывается на восприятии своего «Я» [11]. В то же время другая группа людей, которые не занимаются физической культурой, фитнесом, чаще всего недовольны своей внешностью, испытывают неуверенность и закомплексованность, что, как правило, сказывается на их личной жизни, общении, работе и т.д.

При нормально развивающейся беременности и отсутствии каких-либо осложнений и противопоказаний специально направленная разумная физическая активность невысокой интенсивности окажет положительное влияние на организм и личность будущей матери [4].

Организм беременной женщины из-за происходящих изменений находится в состоянии постоянной работы. Даже в период покоя женщина, которая готовится стать матерью, выполняет определенный объем работы. Все системы организма беременной женщины должны адаптироваться к соответствующему уровню функционирования, который необходим, чтобы дать новую жизнь.

При физических упражнениях, вследствие возбуждения центральной нервной системы, ее влияние на различные органы значительно усиливается [2]. Это, в свою очередь, повышает жизненный тонус всего организма, укрепляется нервная система, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему значительно улучшается кровоснабжение органов. В свою очередь, увеличение притока крови к различным органам обеспечивает более быстрое восполнение затрачиваемой энергии, что наиболее необходимо в период беременности, когда не только организм матери нуждается в определенном количестве кислорода и продуктов питания, но и развивающийся плод.

Все это в целом способствует особому восприятию своего «Я» беременной женщиной, как человека, ответственного за жизнь и здоровье будущего члена общества.

Выше сказанное позволяет определить в содержании идентичности *органический и индивидуальный аспект* и *социальный аспект*, которые, в свою очередь, имеют два полюса: *положительный* и *отрицательный*. Для позитивного развития личности, конечно же, необходим перевес положительной идентичности над отрицательной (рис. 3).

В этом случае, занимаясь фитнесом, будущая мать должна становиться сильнее физически и духовно, приобрести уверенность в себе, повысить уровень самооценки, что в целом будет отражаться на ее взаимодействии с окружающим миром.

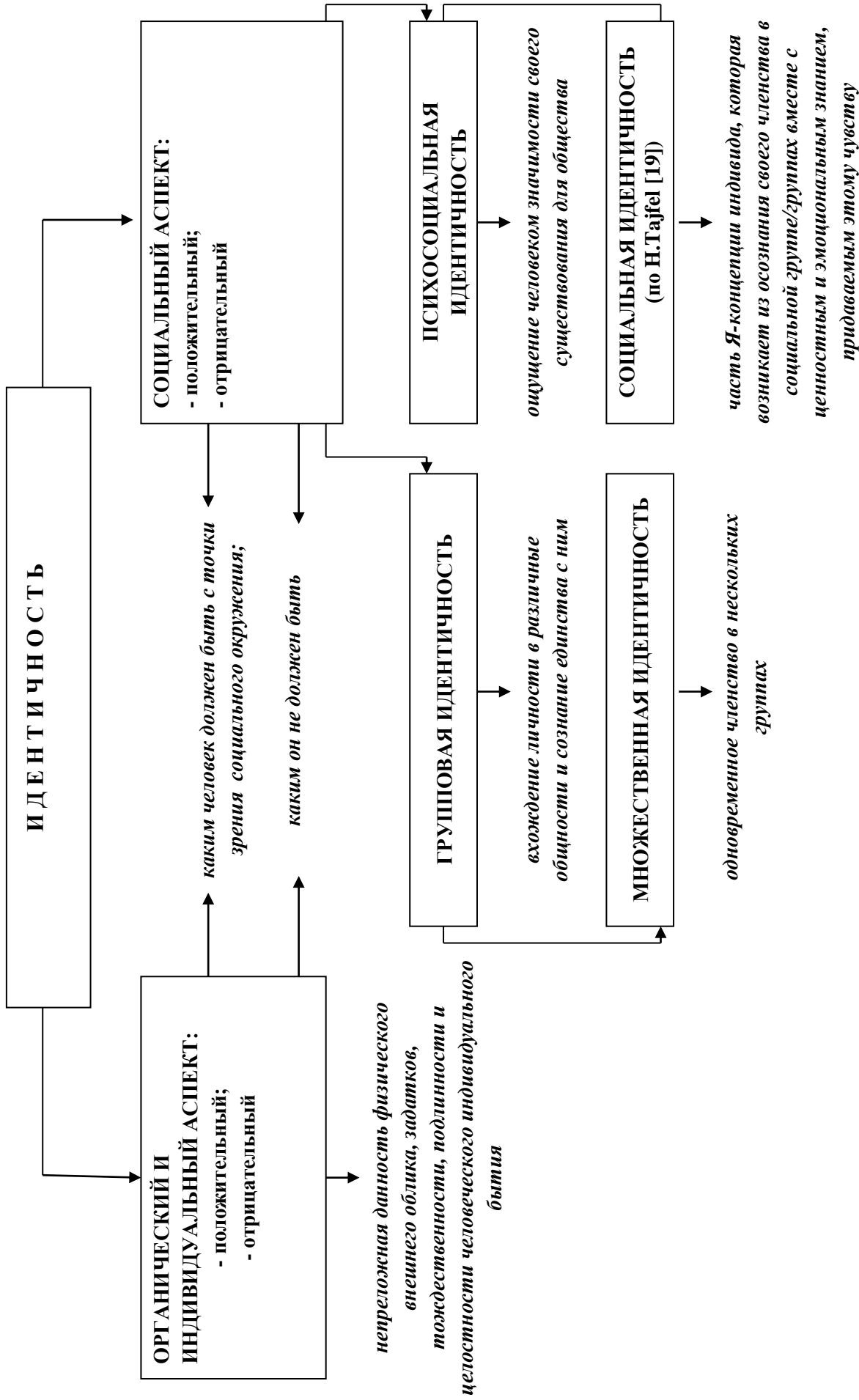


Рисунок 3 – Содержание идентичности

Результаты и их обсуждение. Беременность, как никакой другой период в жизни женщины, сопровождается глобальными изменениями образа своего «Я», приобретением новой идентичности, перестройкой ценностей и личностных смыслов [10].

Для любой женщины беременность является периодом трансформации ее личностной, профессиональной, сексуальной, гендерной, телесной и других идентичностей [14]. Вместе с тем, это период прилива психофизиологических сил, которые могут и должны быть направлены на рождение здорового ребенка и личностное психосексуальное взросление самой женщины – будущей матери. Беременность есть и естественный процесс, требующий повышенного внимания, и биологический, и социальный процесс, предполагающий духовное возвышение женщины в интересах ребенка и всего общества.

Отсюда произросла психологическая парадигма опереться на внутренний мир женщины, отыскать в ее биолого–психофизиологических резервах скрытые психологические конструкты, исходящие от ребенка, которого она вынашивает, и способствующие ее самоидентификации. Психологическая работа с беременными женщинами должна строиться на раскрытии эмоциональных, психических, характерологических, установочных черт образного механизма регуляции становления *Я–матери*, соотнесенного с образом чувственного переживания своего «Супер–Я», созревающего в чреве [15].

Половая идентичность, по определению R. Stoller [17], – это широкая концепция, включающая все качества индивидуальных сочетаний мужских и женских черт, обусловленная большим массивом биологических, психологических, социальных и культурных факторов. Автор подчеркивает, что в ходе развития эффекты идентификаций с объектами как своего, так и противоположного пола, накладываются друг на друга, поэтому окончательная половая идентичность, то есть личностная идентичность в соединении с биологическим полом, представляет собой сочетание мужских и женских черт. По мнению R. Stoller, даже само определение мужественности или женственности является личностным. При этом хотя и культурные факторы могут наложить отпечаток на процесс формирования личности, однако, каждый человек развивает сложную систему представлений о самом себе, в том числе восприятие себя как мужчины или женщины.

Половая идентичность строится на основании того, что R. Stoller [18] называет ядром половой идентичности. Это самое примитивное, отчасти осознанное и отчасти неосознанное чувство принадлежности одному биологическому полу, а не другому. R. Stoller определяет его как базовое чувство своего пола. Однако оно является только частью, а не эквивалентом более широкого чувства половой идентичности.

В период беременности женщина сильнее ощущает свою принадлежность к женскому полу, свою половую идентичность. Осознание себя будущей матерью способствует становлению *материнской идентичности* [16].

Женщина в процессе беременности придает большую осмысленность жизни, и у нее появляется направленность на определенные цели в будущем. Сам процесс жизни начинает восприниматься как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Будущая мама ощущает прилив энергии, потребность в движении, в данной ситуации специализированные фитнес–программы будут способствовать направленному решению по применению физической активности в период беременности.

При этом, безусловно, могут происходить и негативные изменения в эмоциональной сфере беременной женщины. Общее эмоциональное состояние у некоторых будущих мам оценивается как подавленное, женщины склонны к образованию тревожных реакций и дисбалансу эмоциональной сферы в целом. Это выступает, с одной стороны, как общий фон, на котором разворачивается реализация формирующейся идентичности беременной женщины, а с другой – как последствия травмирующей ситуации, оказывающие негативные влияния на формирование новой идентичности, новой социальной роли матери.

С этих позиций для будущей матери, которая впервые приходит в фитнес–зал, первостепенными будут являться следующие мотивы:

- укрепление здоровья;
- достижение определенного уровня физических кондиций, необходимого для девяти месяцев беременности, а также и в послеродовой период;
- прилив сил и энергии, которых так не хватает из–за сложных физиологических перестроек в организме женщины и т.д.

Фитнес–программы для будущих мам могут помочь женщинам решить не только проблему малоподвижного образа жизни в период беременности, но и почувствовать себя более сильной,

уверенной в себе, а не ограниченной и больной (некоторые люди до сих пор относятся к беременности как к болезни). В процессе фитнес–тренировки женщина расслабляется эмоционально, занятия способствуют некоторому отвлечению от проблем, тревожных мыслей и быта. Общение с другими участницами фитнес–группы и за ее пределами, приобретение новых подруг также может повлиять на успешное становление социальной идентичности личности беременной женщины. Все эти моменты помогают будущей матери адаптироваться к своему положению не только физически, но и в психосоциальном аспекте, предполагающем ее групповую идентичность.

Выводы. Таким образом, теоретический подход к изучению проблемы социальной идентичности личности беременной женщины в системе фитнеса имеет место при условии разработки концепции психосоциальной адаптации будущей матери в соответствии с реализацией осознанной двигательной деятельности, направленной на формирование психофизического и физиологического здоровья. Это, в свою очередь, предполагает рассмотрение трех групп вопросов:

1 – вопросы, определяющие уровень физической подготовленности занимающихся женщин и влияние фитнеса на развитие физических качеств;

2 – вопросы психосоциального характера, направленные на изучение психологического аспекта влияния фитнес–программ на состояние занимающихся;

3 – вопросы для выявления отношения беременной женщины к своему состоянию, фитнес–группе, тренеру, окружению.

При этом становление социальной идентичности личности беременной женщины в системе фитнеса, по нашему мнению, должно основываться на факторах, определяющих ее потребности в самоуважении, саморазвитии и самоутверждении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афтимичук, О.Е. Фитнес – женщина – семья / О.Е. Афтимичук // *Rolul femeii în educarea modului sănătos de viață a tinerii generației prin mijloacele culturii fizice : Seminarul Regional pe lângă Academia Națională Olimpică.* – Chișinău, 2005. – P. 81–93.
2. Доскин, В.А. Ритмы жизни / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева. – 2–е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – 176 с.
3. Дуркин, П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // *Теория и практика физической культуры.* – 2002. – № 8. – С. 2–5.
4. Казанцева, А. Беременность и фитнес до и после родов / А. Казанцева. – СПб.: Изд–во Нева, 2003. – 192 с.
5. Каменская, Е.Н. Социальная психология: конспект лекций. Учебное пособие / Е.Н. Каменская. – изд. 2–е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.
6. Кон, И.С. Постоянство и изменчивость личности / И.С. Кон // *Психологический журнал.* – 1987. – Т.8. – № 4. – С. 126–137.
7. Кон, И.С. НТР и проблемы социализации молодежи / И.С. Кон. – М.: Знание, 1988. – 64 с.
8. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 2004. – 120 с.
9. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – 7–е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 794 с.
10. Мещерякова, С.Ю. Психологическая готовность к материнству / С.Ю. Мещерякова // *Вопросы психологии.* – 2000. – № 5. – С. 18–27.
11. Немов, Р.С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. Заведений : в 3 кн., кн. 1. Общие основы психологии / Р.С. Немов. – 3–е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 688 с.
12. Психология личности. Хрестоматия / ред.–сост. Д.Я. Райгородский – Самара : Издательский Дом «Бахрам–М», 2002. – Т. 2. – 544 с.
13. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом. / Под ред. А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Л.Г. Лаптев. – 3–е изд. – М.: Изд–во Института Психотерапии, 2001. – 640 с.
14. Скрицкая, Т.В. Ценностные ориентации и уровень удовлетворенности жизнью, как показатель личностного роста женщины в период беременности / Т.В. Скрицкая // *Перинатальная психология и психология родительства.* – 2006. – № 1. – 76 с.
15. Филиппова, Г.Г. Психология материнства / Г.Г. Филиппова. – М.: Изд–во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.
16. Филиппова, Г.Г. Психологическая готовность к материнству / Г.Г. Филиппова // *Перинатальная психология и психология родительства.* – 2004. – № 2. – С.108.
17. Stoller, R. *Sex and Gender: On the Development of Masculinity and Femininity* / R. Stoller. – New York City: Science House, 1968. – 383 p.
18. Stoller, R. *Splitting: A Case of Female Masculinity* / R. Stoller. – New York: Quadrangle, 1973. – 395 p.

19. Tajfel, H. Social identity and intergroup behavior / H. Tajfel // Social Science Influence, Vol. 13. – 1974. – P. 65–93.

THE PRECONDITION FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIAL IDENTITY OF WOMEN IN PREGNANT IN FITNESS

O. AFTIMICHIUK

Summary

In this work is discussing the questions about the study of social problems of personal identity pregnant women in fitness. There was identified the conditions about developing the concept of coping personality of the mother in line with the implementation of conscious motor activity, directed to the formation of psychophysical and physiological health.

© Афтимичук О.Е.

Поступила в редакцию 28 сентября 2012г.