

4. Шульц І.Г. Аутогенне тренування / І.Г. Шульц. – М. : Фізкультура і спорт, 1985. – 146 с.
5. Цзен Н.В. Психотренінг: ігри та вправи / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М. : Фізична культура, 2005. – 205 с.
6. Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч. посібник / Ю.Б. Ячнюк, Ю.Ю. Мосейчук, І.О. Ячнюк [та ін.]. – Чернівці : ЧНУ, 2011. – 387 с.

The article highlighted the impact of autogenic training on mental condition of the young athletes to overcome the state of anxiety caused by the «prelaunch fever», the achievement of peace with the aim of improving athletic performance. The technique of autogenic regulation and presents the results of the study, which testify about its positive impact on the internal status of the young athletes, especially in precompetitive period. Outlines the prospects of the further researches, connected with the use of exercises custom «higher» level – of autogenic meditation.

**Key words:** psychological recovery tools, autogenic training, combat readiness, prelaunch fever.

*Отримано: 13.05.2015*

УДК 796.082.1:796.862:316.66:316.613

**С. П. Дудицька, Н. А. Гайсонюк**

## **ФЕХТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ УСВІДОМЛЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

В статті розглянуто прикладні аспекти соціально-психологічного феномену самопрезентації. Самопрезентація є достатньо новим феноменом у сучасному науковому соціально-психологічному дискурсі, і здебільшого використовується для позначення спектру образів Я особистості. Феномен самопрезентації є особливо актуальним у дослідженнях особистісної зрілості. Автори статті обґрунтують припущення, що фехтування є тим видом єдиноборства, особливості опанування яким можуть стати в пригоді для формування цілісного образу особистості, який презентується навколишнім. Висловлено тезу, про те, що усвідомлення особливостей соціально-психологічних взаємодій, яким вирізняється процес вироблення власного фехтувального стилю, покликаний сприяти ефективності цілого спектру особистісних взаємодій.

**Ключові слова:** самопрезентація, особисті межі, самоприйняття, комунікативні дистанції, образ «Я», образ тіла, фехтування, фехтувальні школи, фехтувальна тактика, план викладу.

**Актуальність.** Дослідження, що перебувають в суміжному науковому дискурсі достатньо актуальні, адже зараз особистість постає перед викликами суспільства та інтенсифікації її взаємодій з навколишнім середовищем, а отже потребує можливостей для аналізу інформаційного потоку, який до неї надходить. Уявлення про особистий і приватний простір людини та рівень його залучення до міжособистісних взаємодій зазнає постійного перегляду. Маючи на меті посприяти ефективності міжосо-

бистісних взаємодій та становленню зрілої особистості, фахівці допоміжних професій (до яких відносимо як психологів, так і тренерів) потребують узгодження понять, підходів, та розуміння процесів, що супроводжують становлення особистості. Тому недоцільно обмежувати дослідження та практичну роботу окремими галузевими напрямками. Соціально-психологічний дискурс передбачає аналіз усього спектра взаємодії окремої особистості з різними соціальними групами та прошарками. Зауважимо, що робота зі спортивними командами уможливає експериментальні дослідження міжособистісних взаємодій у природних умовах і дає змогу особистості опанувати власний рольовий репертуар у тренувальних та психологічно безпечних для неї умовах.

Актуальність досліджень самопрезентаційної поведінки особистості обумовлена необхідністю узгодження різноманітних сфер професійної та особистісної самореалізації, потребою у формуванні цілісного образу особистості, який є базовою передумовою для ефективної і продуктивної взаємодії людини з навколишнім середовищем. Явище самопрезентації *надає тлумачення* для особливостей обробки людиною як інформаційного потоку, який надходить до неї з навколишнього середовища, так і її розуміння того ким є вона сама. Спортивна діяльність, за умови, що вона є свідомим вибором дає змогу узгодження очікувань та можливостей особистості як щодо себе самої, так і щодо навколишніх осіб.

Спостерігається зростання зацікавленості в інструментальних єдиноборствах, до яких належить також і фехтування, що може бути інтерпретовано не лише зміною суспільних настроїв та моди, але й потребою переосмислення особою свого приватного простору, вмінь і навичок спілкування та переструктурування досвіду [2]. Певною мірою збільшення зацікавленості, зокрема в тому, що стосується вибору виду спорту у старшому віці (підлітковому та юнацькому), обумовлений також зростанням усвідомлення власної суб'єктності і наголосом на індивідуальності, притаманним для цього вікового періоду. Враховуючи потребу інтеграції усіх складових реалізації особистості в цілісну сукупність, виникає необхідність розширити спектр психологічних, а саме соціально-психологічних, досліджень впливом спортивної діяльності особистості на її становлення. Фехтування як зразок спортивної діяльності, що може бути досліджуваним як з позиції індивідуальної взаємодії, так і командної динаміки є таким видом спорту, в якому від тактично-психологічної підготовки спортсмена цілковито залежить його технічна успішність і слугує для демонстрації суб'єктного становлення особистості спортсмена. Іншою вагомою підставою для поєднання досліджень проявів феномену самопрезентації у спортивній діяльності є зростання актуальності прикладних соціально-психологічних досліджень у сучасному науковому дискурсі.

Прикладний характер феномену самопрезентації як сукупності рольового репертуару потребує зміни дослідницької парадигми, а саме усвідомлення, що дослідження соціально-психологічних феноменів потребує узгодження зі сферою прикладних застосувань, і краще виявлятиметься в ігровій формі взаємодії. Саме тому найбільш

оптимальні дослідження, проведені у формі ділових ігор та тренінгів. Тренування спортсмена як своєрідна ігрова форма дослідження може використовуватись і для формування самопрезентації – цілісної особистісної підструктури та визначення найбільш адекватної стратегії. На сьогодні проблематика соціальної психології здебільшого розглядає спортивну діяльність лише у вимірі командної взаємодії, проте спортивна психологія спрямована на психологічний супровід покращання результатів як окремих спортсменів, так і команд загалом.

Спортивна діяльність здебільшого розглядається як відокремлена галузь особистісної реалізації. Проте це не відображає реального стану речей, адже потенціал спортивної діяльності в освітній, терапевтичній сферах та аспектах соціалізації особи є значно глибшим. Однак, спортивна діяльність у психологічному аспекті не повинна бути обмежена лише підготовкою професійних спортсменів та викладачів фізичного виховання до професійної діяльності; так само як і заняття спортом не можуть бути обмеженими заняттями з фізичного виховання в курсі шкільної освіти чи професійною спортивною діяльністю. Прикладом подібної зміни тенденцій є поширення в соціумі уявлень про здоровий спосіб життя, що власне і є демонстрацією розуміння про необхідність спортивної діяльності поза межами освіти чи професійної діяльності. Пропонуємо розглядати спортивну діяльність як таку, що супроводжує та відображає особистісне становлення людини і може вказувати на проблемні місця особистісного формування.

Так вибір особою виду спорту може свідчити не лише про її індивідуальні властивості чи конформність стосовно слідування суспільній моді на певний вид спорту, але дає можливість для аналізу й опрацювання глибших особистісних характеристик, таких як тип інформаційного метаболізму, міжособистісна орієнтація, рольовий репертуар та образ себе, тощо. Аналіз сукупності зазначених чинників створює цілісне уявлення про самопрезентацію особистості.

**Мета дослідження:** розгляд взаємозв'язку стратегій самопрезентації та основних тактичних принципів фехтування як виду єдиноборства, що не тільки базується на принципах суб'єкт-суб'єктної взаємодії, але й пропонує ігрову взаємодію спортсменів; визначення суті феномену самопрезентації та виокремлення тих його характеристик, які відображаються у тактичних основах фехтування.

Саме ігрова взаємодія партнерів, будучи обумовлена зміною ролей (у випадку фехтування це зміна ініціативи та реакції, зміна ролей тренера – спортсмена у тренувальному спарингу) сприяє кращому усвідомленню особою свого рольового репертуару. А оскільки рольовий репертуар є одним з продуктів такого особистісного конструкту як самопрезентація, дослідження ігрової взаємодії в процесі тренувань, її інтерпретація набуває важливого значення для процесу формування самопрезентації та її корекції.

Фехтування найкраще підходить для аналізу виявів самопрезентації, тому що практика тренувань та двобоїв передбачає боротьбу розуму, волі та емоцій спортсменів. Як зауважує В. Аркадьєв, людина розкриває свої риси, здібності та вміння протистояти «воро-

жій» волі в процесі тактичної й інтелектуальної боротьби, яка спонукає спортсмена бути постійно готовим до раптових психологічних та технічних ситуацій [1]. Оскільки фехтуванням починають займатися здебільшого в підлітковому та юнацькому віці, то саме в цьому віці особа змінює свої комунікативні пріоритети і починає більш менш свідомо керувати враженням про себе.

Феномен самопрезентації в науковій літературі з'явився порівняно нещодавно, він достатньо ретельно висвітлений у психологічних працях, зокрема питання ролівої взаємодії у працях І. Гоффмана [6], керування особою створеним враженням про себе у роботах М. Лірі [8], та стратегії феномену в роботах Т. Чигирин [4]. Однак, проблематика фехтування здебільшого розглядається лише у вигляді тактичних інструкцій у роботах, присвячених опануванню технічними навичками [1], хоча варто також відзначити роботи В. Летуновського, який пропонує використовувати здобутки фехтування для психотерапевтичних інтервенцій [2].

Згідно з визначенням, самопрезентація – будь-яка поведінка, скерована на створення, зміну чи дотримання враження про особу в розумінні інших осіб. Будучи одним з основних чинників суспільного життя, самопрезентація є визначальним чинником при виборі шлюбних партнерів, друзів, успішної кар'єри, тощо.

Особистісна самопрезентація є узагальнюючим поняттям, що поєднує ролівий спектр особистості, усвідомлену ідентичність, складові образу Я та внутрішньоособистісні чинники, які обумовлюють ефективне висвітлення особистісно релевантної інформації в тому обсязі, який потрібен для перебігу соціальних взаємодій.

З досліджень самопрезентації можемо зауважити, що поняття самопрезентації, передусім стосується теорії ролей, за допомогою яких особа вибудовує свою взаємодію з суспільством. Метою ролівої теорії, запропонованої І. Гоффманом, було трактування та оптимізація різнорівневих взаємодій особи з суспільством. Згідно з цими поглядами, людина в своєму житті, спілкуванні з іншими людьми, діяльності ніколи не залишається «просто людиною», а завжди виступає в тій або іншій ролі, носієм певних соціальних функцій і суспільних нормативів. Тож поняття «Я» вже не є детермінованим та фіксованим об'єктом дослідження. Така точка зору узгоджується з сучасними спостереженнями, згідно з якими соціальні взаємодії впливають та змінюють «Я» кожного окремого суб'єкта, що обумовлює формування «гнучкого» або «мінливого» «Я», якому властиві фрагментованість, відсутність тяглості та розмиті межі [6]. Також самопрезентація може бути як довільною та помітною; автоматичною і майже непомітною [5].

До основних стратегій самопрезентації дослідники відносять такі: управління враженнями, само-моніторинг та само-верифікація. В процесі особистісного становлення людині потрібно не лише сконструювати той образ свого Я, який буде надано для публічного огляду, але й перевірити його на відповідність очікуванню навколишнього середовища. Зазначена перевірка відбувається за допомогою зворотного зв'язку, який суб'єкт отримує від своїх комунікативних партнерів. Проте достатньо часто саме

на цьому етапі відбуваються і непорозуміння партнерів між собою (через невідповідність їхніх кодувань повідомлень), або невмінням партнерів зчитувати рольові очікування своїх візаві. Інколи такі непорозуміння можуть бути обумовлені відсутністю у партнерів організаційної довіри (тобто в термінах гуманістичної психології, розуміння та прийняття власного ества).

Ось тут потрібне додаткове тренування особистості щодо вміння кодувати свої рольові характеристики і зчитувати очікування й характеристики партнера. Таке додаткове тренування має вибудовуватися на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії як найкращого способу засвоєння методів передачі та розкодування міжособистісної інформації. Як зауважує В. Аркадєв, фехтувальний поєдинок виховує в особи уважність до рухів та сигналів противника [1].

Фехтувальний поєдинок багатий на численні, різноманітні та раптові дії партнерів, що робить його досконалою імітацією комунікативних взаємодій. Тому фехтувальні тренування пристосовують людину до зміни комунікативних дистанцій (чергування нападів, захистів, контратак) та регуляції своїх відповідей (адекватність реакцій).

Дещо інша особливість фехтувальних тренувань висвітлена В. Летуновським, а саме – це можливість створення цілісного образу тіла людини і цілісного образу Я [2]. Проте, переструктурування сприйнятих характеристик взаємодії розширює обсяг уваги фехтувальника і привчає ретельніше опрацювати ситуації соціальних взаємодій, а навички поділяти бойові дії на зумисні, вимушені, інстинктивно-захисні, рефлексорні та ініціативно-експромтні (за класифікацією В. Аркадєва [1]) збагачує вміння поведінкового аналізу та інтерпретації сигналів зворотного зв'язку, що може суттєво поліпшити спектр особистісних взаємодій людини.

### **Висновки.**

1. Фехтування надає особі змогу імітувати реальні ситуації взаємодії та відпрацювати спектр різноманітних реакцій, а також навчає «спортсмена» аналізувати ситуацію взаємодії (тактико-технічний розбір поєдинків), що сприяє зростанню особистісної готовності до широкого спектру соціальних взаємодій.
2. Труднощі в формуванні самопрезентації обумовлені хибним тлумаченням чи відсутністю зворотного зв'язку з цільовою аудиторією, тому самопрезентація є залежною від соціальних навичок та соціальної компетентності.
3. Ефективна самопрезентація – це гармонійне поєднання трьох складових: ситуаційного контексту, особливостей слухачів та особистісних характеристик суб'єкта самопрезентації, тобто ефективною є та, що створює бажане та сприятливе враження про суб'єкта, відповідно неефективна та, яка створює небажане створення про суб'єкта.
4. Самопрезентація не обов'язково є свідомою маніпуляцією, часом вона виявляє неусвідомлені автоматичні реакції, що запускаються певними соціальними ситуаціями. Здатність особи сприймати ситуацію взаємодії у всій її цілісності та сформу-

вати цілісний образ своєї особи не лише поліпшує рівень самоприйняття окремого спортсмена (що є важливим для особи у часі її становлення), але й допомагає їй сприймати своїх супротивників не лише як об'єкти її впливу, а й реально діючих та активних суб'єктів, що сприяє генералізації суб'єкт-суб'єктних стосунків поза ситуацією конкретного тренування.

5. Проблематика зв'язку феномену самопрезентації як сукупності взаємодій з фехтувальними тренуваннями потребує ретельніших досліджень, які нададуть змогу сформулювати подальші висновки щодо їхнього терапевтичного ефекту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании [Електронний ресурс] / В.А. Аркадьев. – Режим доступа: <http://txt.rushkolnik.ru/docs/index-159381.html>
2. Летуновский В. Встречи с мечом. очерки терапевтического фехтования [Електронний ресурс] / В.В. Летуновский – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x3728.htm>.
3. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. – СПб. : Речь, 2001. – 288 с.
4. Чигирин Т.О. Самопрезентація: визначення, види, стратегії, техніки [Електронний ресурс] / Т.О.Чигирин // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2012. – Т. 24. – С. 245-253. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pzpp2012\\_24\\_5\\_23.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pzpp2012_24_5_23.pdf)
5. DePaulo B.M. Nonverbal Behavior and Self-Presentation / B.M. DePaulo // Psychological Bulletin – 1992 – Vol. 111. – №2 – P. 203-243.
6. Goffman E. The presentation of self in everyday life / E. Goffman. – New York : Anchor Books, 1959. – P. 1-17.
7. Hermans H.J. Self as an organized system of valuations: Toward a dialogue with the person / H.J. Hermans // Journal of Counseling Psychology. – 1987. – Vol. 34. – №1. – P. 10.
8. Leary M. Impression management: A literature review and two-component model / M. Leary, R. Kowalski // Psychological Bulletin. – 1990. – Vol. 107. – P. 34-47.
9. Schlenker B.R. Impression management: The self-concept, social identity, and interpersonal relationships / B.R. Schlenker. – Monterey : Brooks/Cole, 1980. – P. 21-43.

The article deals with applied aspects of social-psychological phenomenon namely self-presentation. Self-presentation is quite a recent phenomenon in the field of applied social psychology, and is used to define the whole spectre of personal self-images. The concept of self-presentation comes to be useful, whenever the personal maturity is considered. Authors suppose that swordplay is a type of combat which can be used in formation of wholesome image one can present to others. Besides studies of fencing peculiarities bring the discussion of self-presentation into applied field where we can train a person to be aware of the social-psychological peculiarities of one's interactions and thus improve their efficacy.

**Key terms:** self-presentation, personal borders, self-acceptance, communicational distances, self-schema, body image, sword fighting, fencing traditions, fencing tactics.

*Отримано: 13.05.2015*