

第7回国際会議 から スポーツの心理学 (1990)

イントロダクション・カンファレンス « スポーツ活動

"を通じたセルフ・エスティーム（自己肯定感）の向上と促進»

1

ピエール・タップ²

私は、スポーツ心理学に焦点を当てたこの会議の最初の論文群を紹介するという、大変な名誉を与えられています。この後行われる多くの発表の内容について予備知識がないばかりか、私はスポーツ心理学の専門家ではないので、この課題はいつも困難なものとなっています。

しかし、今日こうして皆さんと一緒できることは、私にとって大きな喜びです。まず、私自身が、少し前まで中級レベルとはいえ、スポーツマンだったからです。スポーツ界は長年、私の第二の家族だった。そして、ベテラン選手として、選手の父として、最後のラグビー観戦は、やはりそう遠くはなかったのです。

また、個人化、個人と集団のアイデンティティに関する私の考察と研究が、スポーツの実践とそれに関する研究の分野で興味深い応用を見出すことができるという点で、この場にいることを嬉しく思っています。

ここでは、スポーツ選手の個人的あるいは集団的な旅程の心理的側面に関する、私の考える重要な問題を列挙してみたい。しかし、その前に、基礎的な科学的実践として、また、その応用として、社会の要請に応える可能性のあるスポーツ心理学について、いくつかの問題に触れておきたいと思います。

その中で、スポーツ心理学者は、意思決定者から専門家と呼ばれるのです。しかし、倫理的、政治的、社会経済的、文化的な問題が発生したとき、中立的な立場を保てるでしょうか。市民として意見を持ち、それをプライベートでも公の場でも表明することができる。しかし、プロフェッショナルとして、科学的な客観性、厳密性を優先し、個人的な意見は差し控えるべきではないだろうか。しかし、その問題提起が、彼の研究対象そのものに影響を与える可能性があることを、いくつかの例によって示したいと思います。これらの問題は、スポーツ練習の内容、継続性、

¹ Revue EPSに掲載されました。パリ、ドシエEPS、1991、10、303-308

²

ピエール・タップ（フランス心理学会会長、トゥールーズ・ル・ミライユ大学CNRS「パーソナル化と社会変化」研究室共同ディレクター）。

スタイル、そしてアスリートの表現、アスリートの人格の最適な特性、アスリートのスポーツ活動が挿入される制度的・関係的枠組みを決定します。これらの問題は、個人と集団のパフォーマンスにさえ影響を与える。

スポーツの実践と制度に関するいくつかの問題

この問題は、スポーツ界が外部や内部から提起される問題に直面し、イデオロギー的な分裂、意思決定の困難、抑圧、チャンネル、予防の必要性が生じたときに発生するものである。この問題は、一般的なものであっても、スポーツ界に特有のものであってもかまいません。

ここでは、誰もが知っている5つの事例を取り上げます。私の目的は、論争を再燃させることなく、スポーツに関する学際的な研究において、これらの問題を考慮する必要性を示すことです。

1. 賞、お金、スターシステム

業績アップの原動力は？

個人の内的な決意（成功への欲求、達成への動機、喜ばせたいという欲求など）は、外的な報酬（金銭、メダルやカップ、メディアでの知名度、「サードハーフ」タイプの祝祭、ジュビリーなど）により強化される可能性がある。

他の分野では、外部からの報酬が増加しても、活動やパフォーマンスの増加は体系的に伴わないという研究結果もあります。スポーツの分野では、給与、ボーナス、報道、テレビ広告の実際の影響力に関する研究はほとんど行われていない。したがって、これらの報酬がアスリートの人格に与える影響については、短期的にも中期的にもほとんど知られていません。

2. ドーピングと心理関係ドーピング

パフォーマンスとは、アスリートが自分を超えるために常に努力することであり、時には耐えられる範囲を超えてしまうこともあるのです。成功するためには、内部を動員し、外部からの支援、バックアップ、調停を求める必要がある。彼らは、その努力を支え、その建設的な価値を納得させるために、（合法的または違法な）製品を使ったり、特別な人（両親、コーチ、仲間など）に頼ったりすることがあります。ドーピングの身体的・心理的影響については、これまでも多くの研究が行われてきました。一方、これらのリソースパーソン（愛、依存、説得など）が、アスリートの行動や人格の機能、戦略の選択、努力の量や過剰摂取に本質的な役割を果たすことについては、ほとんど分析されていない。

3. スポーツの成功のための理想化から現実的な実践へ。大衆からエリートへ、そして再び

スポーツ活動は、他の活動と同様、しかしおそらくより模範的で原型的な方法で、

個人的および社会的な成功への一般的な願望に含まれるものである。しかし、すべての個人やグループが、そのようなレベルに達することを望めるわけではありません。スポーツサークルは、すべての人々の間であらゆるスポーツを普及させることと、ハイレベルなスポーツマンやウーマン、または最初のパフォーマンスで明らかになったその潜在能力によって、そうなる可能性がある人々への特別な支援を同時に推進しようとするものである。私たちは、知的な「才能」のある人たちに関して、この手続きがどれほど争われ、どれほど困難なものであるかを知っています。そこに「階級的な優遇」の芽を見出す人も多い。スポーツエリートに関しては、どのように選拔し、育成しているのでしょうか。チャンピオンは、特定の場所、特定のライフスタイルによってグループ化されるべきなのか？

エリート主義の極論を超えて、高いパフォーマンスを発揮するための最適な条件とは何なのか。この成果は、パーソナライゼーションや社会的統合の問題とどの程度統合されているのでしょうか。この「ハイレベル」な時期は永遠ではなく、「下降期」「終末期」を管理し、当該アスリートがそれに対応できるようにするにはどうしたらいいのでしょうか。

プロのアスリートであっても、スポーツに費やす時間は人生の中で多かれ少なかれ「縁を切る」期間に限られ、いずれにせよ特に規則正しい生活を送ることが義務付けられている。社会復帰」の必要性を語らないのか？彼のスポーツプロジェクトは、彼のライフプロジェクトにどのように関わっているのでしょうか？彼のスポーツの練習は、彼の活動システム、彼の時間、彼の生活空間の組織的なセットにどのように適合しているのでしょうか？社会的、個人的成功の称賛されるプロトタイプとして認識されることをどのように経験するか？全能感（頭でっかちになる、調子に乗る...）を出すのか、リアリズム（冷静さを保つ）を出すのか。成功や失敗にストレスを感じていないか？将来(後)が不安なののでしょうか？

草の根アスリートは、普通のパフォーマンスをどのように体験しているのでしょうか？他人の成功をどのように受け止めているのか？同一視、模倣、嫉妬、疎外、落胆による離反があるのか？

4. スポーツの英雄的機能と「ソフト」な身体活動のナルシスト的機能。

競技スポーツは、それ自体が目的の身体表現であるため、反対する人もいます。前者にとって、スポーツの実践は、障害物、時間、他者との対決、パフォーマンスの追求、限界の突破、英雄的な自己超越に基づいており、スペクタクルに基づくコード化された階層的枠組みの中で、未来への一定の緊張を暗示しています。一方、ソフトボディの活動は、幸福と喜び、個人的な親密さとリラックス、自由、創造性とコミュニケーション、そして愛に基づくものである。

イデオロギー的な立場を超えて、関係する各活動の実際の心理・精神社会的条件やプロセスがどのようなものであるかを示すことができれば、興味深い。それを実践する人たちは、どのような表象を持ち、どのような価値観がそれを支え、それを軽蔑する人たちは、どのような表象や価値観を喚起するのか。彼らはそこからどのような利益を得ているのか、そしてその利益は、自分自身のアイデンティティやライ

プロジェクト、あるいは自分自身の人格、他の分野での活動、仕事や生活に関する感覚をどのようなレベルで変化させたり強化したりしているのか。

克服の戦略と快楽と調和の戦略との妥協は可能か？イデオロギー的には、これはありえないことなのです。ギリシャのストア学派と快楽主義者の対立は、哲学的・宗教的（西と東など）だけでなく、政治的・職業的な表現システム（経済競争／自然保護など）にも、いまだ脈々と流れています。

しかし、個人レベルでは、前述の戦略はもはやそれほど対立するものではなく、それ自体で研究されなければならない。たとえ、このテーマが、実践や態度における考えの対立や集団的な乖離に関係しているとしてもである。

5. オリンピズムとスポーツ・文化実践の普遍化

国際的なスポーツイベントとその原型であるオリンピックは、都市間、国家間、大陸間のスポーツ対決のための（むしろ平和的な）場の出現を促すものである。また、プラクティスや関連する価値の普遍化の出現を支持する。この普遍化は、馴化の結果であると考えられる人もいる。ある文化の伝統的な活動や遊び、レジャーが、西洋の近代的なタイプのスポーツに取って代わられたのである。このような変化は、「文化の植民地化」の結果だと言われています。

極論を超えて、ここでもまた、こうした変化が個人と集団の実践に及ぼす影響を分析することが必要である。特に、伝統的な社会では、個人は自分が属する集団の集合的なアイデンティティを通してのみ存在するものである。

特定の文化的アイデンティティの相対性と防衛を越えて、特殊性と多様性を統合した普遍的な文化への民族の加入の問題が生じるのです。

スポーツ心理学：一般的側面と差別的側面

スポーツ心理学者は、意識的であれ無意識的であれ、スポーツマンやスポーツウーマンの態度や表象、あるいは行動を研究するとき、対象者を構成し影響を与える非心理的変数を考慮に入れなければいけない。そうしなければ、理想主義的あるいは技術的幻想に基づく心理学主義に陥ってしまう。

しかし、こうした非心理的な変数を、特に心理的な対象である主体に明示しなければならない。主体は、自らのダイナミクス、自らの身体との関係、感情・関係戦略、認知評価、決定、空間と時間の特殊な捉え方、スポーツかどうかにかかわらず集団や制度が提示する価値、規範、制約を充当、受容、拒否しているのである。

これらの異なる点について、スポーツ心理学は一般心理学、社会心理学、発達心理学の研究から恩恵を受けることができ、その代わりに、スポーツ、モチベーション、情報収集と処理、予測、計画と予測、自己評価、感情のコントロールとストレス

の影響、グループの社会心理（結束、合意、役割の明確化、達成への集団的緊張、共通のオートマトンの学習）および人間関係の（協力、友情、愛情、傾聴、共感）に固有の貢献によって豊かになることが可能です。

このような複雑な問題の中から、スポーツ活動を通じたセルフ・エスティームと個人の促進について、いくつかのポイントを挙げたいと思います。

1. スポーツ活動は、複数の感覚・運動・道具の充当を通じて、身体のコントロールと客観化を促進する。
2. また、模倣や同一化、原型的あるいはステレオタイプな表象の流用を通じて、身体的な非力さを克服し、主体が自分の感情を方向付け、流すことを可能にし、動員的で爽快な情熱の出現を促すのです。
3. しかし、スポーツ活動では、評価、比較、批判的差別化などの認知行動、協調的關係行動の学習、感情のコントロールの進歩を通じて、これらと同じ同一視を克服することができます。
4. スポーツ活動が成功によって承認されると、肯定的な自己肯定感を高めることができます。他者から見た自分を主張し、社会的に認められるだけでなく、達成意欲や自己実現感を高め、向上心や志向性を高めることができます。しかし、成功は錯覚や不安を生み、それによって自己イメージを不安定にしたり、少なくとも弱めたりします。つまり、成功を管理することは、時に失敗を管理することと同じくらい難しいのです。
したがって、成功のモデル、個人化と社会的認知の前提を規範とし、あらゆるスポーツにおける成功したチャンピオン像を、実際の行動、表現、態度から必ずしもかけ離れていない原型として考えることが重要である。
5. スポーツの成功の原型は、しばしば学校（優秀な生徒）やビジネス（ダイナミックな経営者）の分野に移されることがある。しかし、これらはあくまでも広告的なアナロジーに過ぎない。この分野の初期の研究は、これを支持していないようです。
6. ボディ・イメージに関する現在の研究（Bruchon-Schweitzer, 1990）は、私たちが自分自身や自分の身体に満足し、穏やかでいられるのは、複数の幻想の代償であることを示している...
事実、知覚された身体能力と実際に検証された能力との間にはほとんど一致が見られない。一方、スポーツ活動は、より現実的な自己評価につながります。ソフト防御」を超えて、失敗や敗北のリスクを負うことを強えられるのです。ここでもまた、相反する効果が期待できる。"明晰さの代償は、疑い、自己批判、不満を誘発することである"（op.cit）。しかし、より高いレベルでの復活を可能にします。
7. 成功や失敗は、アスリートが他の領域との関係でどのように位置づけるか、身近な人が（二重の意味で）どのように彼の活動をサポートするか、彼が感情的に、情動的にどのようにそれを仮定するかによって、異なる影響を与える可能性があります。コーピング（ストレスのかかる状況や深刻な病気などへの対処法）についてのワークは、スポーツだけでなく、ストレスを引き起こすあらゆる状況（ネガティブまたはポジティブ）に適用することができるのです。

結論として、スポーツ活動は、幼少期から生涯を通じて、人格形成や社会化の手段の一つとして特に有用であると言えます。

社会性という点では、成功者と同一視することを促す。社会的なイニシエーションを可能にし、運動、感情、関係性の多重学習によるスキルの習得を可能にします。協力関係を促進し、それを通じて統合や社会的促進を図ることができます。

個人化という点では、スポーツは自律性、自己制御、自己認識、自己宣伝、価値観・規範・プロジェクトの精神的統合、つまり自己実現を可能にします。しかし、人間と同じように、アスリートもマイナスを経験する。彼らは、葛藤や危機を経験し、自分の可能性を制限する状況に直面します。障害に直面したとき、彼は他の人々と同じように、矛盾した戦略をとることができる。すなわち、計画した目標に到達するために動員するか、自分の手段に応じて目標を再調整するか、他人の要求に対する反発を表明するか、ユートピア的プロジェクトを追求するか、解決策が現れるのを受動的に待つか、だ

彼は、他の人々との関係の中で、彼の実現に向かって傾向があるが、自分自身について明晰な人であるため、彼は、レコードを引き落とすための機械よりも、他の何か、はるかに多くのものになることができます。実際、機械はプログラムされたこと以外、何もしないのです。それはそれは繰り返しであり、創造するものではありません。成功したアスリートは、もう一步、もう一回ジャンプする。たとえジャンプした後にもまた転ぶとわかっている、あるいは後から誰かがもっと高く、もっと遠くへジャンプするとわかっている、リスクを冒すのである。自分を超越することで、自分だけでなく...他の人と一緒に参加するのだ!

=====