

VII Międzynarodowy Kongres

Z

Psychologia sportu (1990)

Konferencja wprowadzająca

« Samoocena i promocja poprzez aktywność sportową »¹

Pierre Tap²

Mam ogromny zaszczyt przedstawić pierwszy zestaw referatów tego Kongresu skoncentrowany na psychologii sportu. Zadanie jest tym trudniejsze, że nie tylko nie mogę polegać na wcześniejszej znajomości treści wielu prezentacji, które się pojawią, ale nie jestem specjalistą w dziedzinie psychologii sportu.

Jednak jest to dla mnie wielką przyjemnością, że mogę być dzisiaj z Wami! Przede wszystkim dlatego, że sam jakiś czas temu byłem sportowcem, co prawda na średnim poziomie, ale jednak. Świat sportu przez wiele lat był moją drugą rodziną. A mój ostatni mecz rugby, jako weterana i ojca zawodnika, nie był przecież tak daleko!

Z przyjemnością jestem tu również o tyle, że moje refleksje i prace nad personalizacją oraz tożsamościami osobistymi i zbiorowymi mogą znaleźć interesujące zastosowania w dziedzinie praktyk sportowych i podejmowanych nad nimi badań.

Postaram się wyliczyć kilka pytań, moim zdaniem kluczowych, dotyczących psychologicznych aspektów indywidualnego lub zbiorowego itinerarium sportowców. Najpierw jednak chciałbym wspomnieć o kilku kwestiach dotyczących psychologii sportu, jako podstawowej praktyki naukowej, ale także poprzez swoje zastosowania, mogącej odpowiadać na zapotrzebowanie społeczne.

W tym kontekście psycholog sportowy jest powoływany przez decydentów jako ekspert. Ale czy potrafi zachować neutralność, gdy pojawiają się problemy etyczne, polityczne, społeczno-ekonomiczne lub kulturowe? Jako obywatel ma opinie, które może wyrażać prywatnie lub publicznie. Ale czy jako profesjonalista nie powinien dać pierwszeństwa obiektywizmowi i rygorowi naukowemu, a swoje osobiste opinie pozostawić w zawieszeniu? Myślę, że tak, ale chciałbym pokazać na kilku przykładach, że poruszane problemy mogą wpływać na sam przedmiot jego badań. Problemy te determinują treść, ciągłość i styl praktyk sportowych, a także reprezentację sportowca, optymalne cechy jego osobowości oraz ramy instytucjonalne i relacyjne, w które wpisana jest jego aktywność sportowa. Problemy te mają nawet wpływ na wyniki indywidualne i zbiorowe.

¹ Opublikowane w Revue EPS. Paryż, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

² Pierre Tap, prezes Francuskiego Towarzystwa Psychologicznego, współdyrektor Laboratorium "Personalizacja i zmiany społeczne" CNRS, Uniwersytet Toulouse le Mirail.

Niektóre zagadnienia związane z praktykami i instytucjami sportowymi

Problem pojawia się, gdy środowisko sportowe staje wobec problemu, stawianego z zewnątrz lub od wewnątrz, a powodującego podziały ideologiczne, trudności decyzyjne, konieczność represji, kanalizowania i zapobiegania. Problem ten może być ogólny lub specyficzny dla środowiska sportowego.

Posłużę się pięcioma przykładami, dobrze znanymi wszystkim. Moim celem nie jest rozpalać na nowo kontrowersji, ale pokazanie konieczności uwzględnienia tych problemów w multidyscyplinarnych badaniach nad sportem.

1. Nagrody, pieniądze i system gwiazdkowy

Co napędza progresję wydajności? Determinacje wewnętrzne jednostki (pragnienie sukcesu, motywacja do osiągnięć, chęć przypodobania się...) mogą być wzmocnione przez nagrody zewnętrzne (pieniądze, medale i puchary, rozgłos w mediach, uroczyste obchody typu "trzecia połowa", jubileusz...).

W innych dziedzinach badania pokazują, że zwiększonym nagrodom zewnętrznym nie towarzyszy systematycznie wzrost aktywności czy wydajności. W dziedzinie sportu podjęto niewiele badań dotyczących rzeczywistego wpływu wynagrodzenia, premii, reklamy prasowej i telewizyjnej. Niewiele zatem wiadomo o wpływie tych nagród na osobowość sportowca, w krótkim lub średnim okresie czasu

2. Doping a doping psycho-relacyjny

Wydajność zmusza sportowca do ciągłego wysiłku, aby przekroczyć siebie, czasami poza to, co jest znośne. Aby odnieść sukces, muszą zmobilizować się wewnętrznie i szukać wsparcia, oparcia i mediacji z zewnątrz. Mogą korzystać z produktów (legalnych lub nielegalnych) lub polegać na specjalnych osobach (rodzice, trenerzy, towarzysze itp.), które będą ich wspierać w wysiłkach i przekonywać o ich konstruktywnej wartości. Podjęto wiele badań nad fizycznymi i psychologicznymi skutkami stosowania dopingu. Natomiast w niewielkim stopniu analizowano zasadniczą rolę tych osób zasobowych (miłość, zależność, perswazja itp.) na funkcjonowanie zachowań i osobowości sportowców, na wybór ich strategii, na dawkiowanie lub przedawkowanie ich wysiłków.

3. Od idealizacji do realistycznej praktyki sukcesu sportowego. Od mas do elit i z powrotem

Aktywność sportowa, jak każda inna aktywność, ale może w sposób bardziej wzorcowy i prototypowy, wpisuje się w ogólne dążenie do sukcesu, zarówno osobistego, jak i społecznego. Ale nie wszystkie jednostki czy grupy mogą mieć nadzieję na osiągnięcie poziomu doskonałości. Koła sportowe dążą do jednoczesnej popularyzacji wszystkich dyscyplin sportowych wśród wszystkich grup ludzkich oraz do szczególnej pomocy sportowcom wysokiego poziomu lub tym, którzy przez swój udowodniony potencjał, ujawniony z pierwszych występów, mają szansę stać się takimi. Wiemy, jak bardzo ta procedura jest kwestionowana i jak trudno ją wprowadzić, jeśli chodzi o osoby "uzdolnione" intelektualnie. Wielu dostrzega w nim załączki "faworyzowania klasowego". Jeśli chodzi o elity sportowe, to jak są one wybierane i szkolone? Czy mistrzowie powinni być zgrupowani w określonych miejscach i według określonych stylów życia?

Poza polemiką na temat elitarności, jakie są optymalne warunki osiągania wysokich wyników? W jakim stopniu osiągnięcia te są zintegrowane z kwestią personalizacji i integracji społecznej? Ten okres "wysokiego poziomu" nie jest wieczny, jak możemy pozwolić danemu sportowcowi poradzić sobie z fazą "zejścia" i zakończenia i pomóc mu w tym?

Nawet w przypadku sportowca zawodowego czas spędzony w sporcie ogranicza się do okresu jego życia, podczas którego jest on mniej lub bardziej "oderwany", zobowiązany w każdym razie do prowadzenia szczególnie uregulowanego życia. Czy nie mówimy o potrzebie "reintegracji"? Jak jego projekt sportowy pasuje do jego projektu życiowego? Jak jego praktyki sportowe wpisują się w zorganizowany zestaw systemów aktywności, jego czas i przestrzeń życiową? Jak doświadcza bycia postrzeganym jako podziwiany prototyp sukcesu społecznego i osobistego? Czy rozwija w sobie poczucie wszechmocy (ma "wielką głowę", daje się ponieść...), czy też wykazuje się realizmem (zachowuje zimną krew)? Czy stresują się swoimi sukcesami i/lub porażkami? Czy jest niespokojny o przyszłość (tę po)?

Jak sportowiec oddolny doświadcza zwykłej wydajności? Jak postrzegają sukcesy innych? Czy istnieje identyfikacja, naśladowanie, zazdrość, wyobcowanie lub dezinvestycja poprzez zniechęcenie?

4. Heroiczna funkcja sportu i narcystyczna funkcja "miękkich" aktywności fizycznych.

Niektórzy przeciwstawiają sport wyczynowy ekspresji fizycznej dla niej samej. Dla pierwszego z nich praktyki sportowe opierają się na konfrontacji z przeszkodami, czasem i innymi, na dążeniu do wydajności, na przekraczaniu granic, na heroicznej autotranscendencji, implikując ciągłe napięcie w kierunku przyszłości, w zakodowanych, hierarchicznych ramach opartych na spektaklu. Z kolei aktywność ciała miękkiego opiera się na dobrym samopoczuciu i przyjemności, osobistej intymności i relaksie, wolności, kreatywności i komunikacji oraz miłości.

Interesujące byłoby, poza stanowiskami ideologicznymi, pokazanie, jakie są rzeczywiste uwarunkowania i procesy psychologiczne i psychospołeczne każdej z omawianych działalności. Jakie wyobrażenia o nich mają ci, którzy je praktykują, jakie wartości wspierają te wyobrażenia, jakie wyobrażenia i wartości wywołują ci, którzy nimi gardzą? Jakie korzyści z nich czerpią i na jakim poziomie te korzyści przekształcają lub wzmacniają ich poczucie własnej tożsamości i własnego projektu życiowego, czy też własnej osobowości, aktywności w innych dziedzinach, poczucia pracy lub życia wspólnego?

Czy możliwy jest kompromis między strategią przezwyciężania a strategią przyjemności i harmonii? W sensie ideologicznym jest to mało prawdopodobne! Konfrontacja greckich stoików i hedonistów wciąż przewija się przez filozoficzne i religijne (Zachód-Wschód itp.), a także polityczne i zawodowe systemy reprezentacji (konkurencja ekonomiczna/ochrona przyrody itp.).

Ale na poziomie indywidualnym wspomniane strategie nie są już tak przeciwstawne i muszą być badane we własnym zakresie, nawet jeśli temat ten dotyczy z konieczności konfliktów idei i zbiorowych rozbieżności w praktykach i postawach.

5. Olimpizm i uniwersalizacja praktyk sportowych i kulturowych

Międzynarodowe imprezy sportowe, a także ich prototyp - igrzyska olimpijskie, ułatwiają powstawanie (raczej pokojowych) miejsc sportowej konfrontacji między miastami, narodami i kontynentami. Sprzyjają one również pojawieniu się uniwersalizacji praktyk i związanych z

nimi wartości. Niektórzy uważają tę uniwersalizację za wynik akulturacji. Tradycyjne zajęcia, gry lub sposoby spędzania wolnego czasu w danej kulturze zostały porzucone na rzecz nowoczesnego, zachodniego typu sportu. Mówi się, że te zmiany są wynikiem "kolonizacji kulturowej".

Poza polemiką, także w tym przypadku, konieczna jest analiza konsekwencji takich zmian dla praktyk indywidualnych i zbiorowych. Sukces profesjonalisty wysokiego szczebla może promować klasę społeczną, grupę, naród, a z kolei służyć jako prototyp, ze wszystkim, co to może oznaczać w zakresie mobilizacji i personalizacji, ale także w zakresie iluzji i alienacji, zwłaszcza w społeczeństwach tradycyjnych, gdzie jednostka istnieje tylko poprzez zbiorową tożsamość grupy, do której należy.

Poza względnością i obroną poszczególnych tożsamości kulturowych pojawia się problem przystąpienia narodów do uniwersalnej kultury integrującej partykularyzmy i zróżnicowania.

Psychologia sportu: aspekty ogólne i różnicowe

Badając postawy i reprezentacje, świadome lub nieświadome, czy też zachowania sportowców, psycholog sportu nie może uniknąć uwzględnienia zmiennych niepsychologicznych, które stanowią ramy i wpływają na badane podmioty, w przeciwnym razie popadnie w psychologizm, oparty na idealistycznych lub technicznych złudzeniach. Musi jednak wyartykułować te niepsychologiczne zmienne na swój specyficznie psychologiczny obiekt, podmiot w jego własnej dynamice, relacjach, jakie nawiązuje z własnym ciałem, ze swoimi strategiami afektywnymi i relacyjnymi, z jego ocenami poznawczymi, z jego decyzjami, z jego szczególnym sposobem pojmowania przestrzeni i czasu, z przywłaszczaniem, akceptowaniem lub odrzucaniem wartości, norm i ograniczeń proponowanych przez grupy lub instytucje, sportowe lub nie.

W tych różnych kwestiach psychologia sportu może korzystać z dorobku psychologii ogólnej, społecznej i rozwojowej, wzbogaconego w zamian o wkład specyficzny dla sportu, motywacji, gromadzenia i przetwarzania informacji, przewidywania, planowania i prognozowania, samooceny, kontroli emocji i skutków stresu, społecznej psychologii grup (spójność, konsensus, artykułowanie ról, zbiorowe napięcie w kierunku osiągnięć, uczenie się wspólnych automatyzmów) i relacji (współpraca, przyjaźń, miłość, słuchanie, empatia).

Z tego złożonego zestawu zagadnień chciałbym zwrócić uwagę na kilka kwestii dotyczących poczucia własnej wartości i promocji jednostki poprzez aktywność sportową:

1. Aktywność sportowa ułatwia kontrolę i uprzedmiotowienie ciała poprzez wielorakie środki sensoryczno-motoryczne i instrumentalne
2. Ułatwia także przezwyciężanie niemocy fizycznej poprzez imitacje i identyfikacje, poprzez zawłaszczanie prototypowych lub stereotypowych reprezentacji, pozwalając podmiotowi kierować i kanalizować swoje emocje, prowokując powstawanie mobilizujących i porywających namiętności.
3. Jednak aktywność sportowa pozwala na przezwyciężenie tych samych identyfikacji poprzez zachowania poznawcze polegające na ocenie, porównywaniu i krytycznym różnicowaniu, poprzez uczenie się kooperacyjnych zachowań relacyjnych oraz poprzez postępy w kontroli emocji.
4. Gdy aktywność sportowa jest usankcjonowana sukcesami, zwiększa poczucie pozytywnej samooceny. Pozwala podmiotowi nie tylko na zapewnienie sobie pozycji w oczach innych i uznanie społeczne, ale także na rozwinięcie motywacji do

osiągania, poczucia samorealizacji, podniesienie poziomu aspiracji i orientacji. Ale sukces może też rozwinąć złudzenia i lęki, a tym samym zdestabilizować, a przynajmniej osłabić obraz siebie. Krótko mówiąc, zarządzanie sukcesem jest czasem równie trudne jak zarządzanie porażką!

Ważne jest zatem, aby model sukcesu i założenie personalizacji i społecznego uznania uznać za normatywne, a obraz mistrza sukcesu we wszystkich dyscyplinach sportowych za prototyp, który siłą rzeczy jest daleki od rzeczywistych zachowań, reprezentacji i postaw.

5. Prototyp sukcesu sportowego często przenoszony jest na grunt szkoły (dobry uczeń) i biznesu (dynamiczny dyrektor). Ale to są, póki co, tylko analogie reklamowe. Wstępne badania w tym zakresie zdają się tego nie potwierdzać.
6. Aktualne badania nad obrazem ciała (Bruchon-Schweitzer, 1990) pokazują, że to kosztem wielu iluzji jesteśmy zadowoleni z siebie i swoich ciał, pogodni... W rzeczywistości istnieje niewielka zgodność między postrzeganymi możliwościami ciała a rzeczywistymi sprawdzonymi możliwościami. Z kolei aktywność sportowa prowadzi do bardziej realistycznej samooceny. Zmusza do wyjścia poza "miękkie obrony" i podjęcia ryzyka niepowodzenia lub porażki. Tu znów efekty mogą być sprzeczne. "Ceną jasności jest wywoływanie wątpliwości, samokrytyki i niezadowolenia" (op.cit.). Pozwala jednak na odrodzenie na wyższym poziomie.
7. Sukces lub porażka mogą mieć różne skutki w zależności od tego, jak sportowiec sytuuje je w stosunku do innych domen, jak bliscy wspierają (w podwójnym znaczeniu tego słowa) jego działania, jak przyjmuje je afektywnie, emocjonalnie. Praca nad radzeniem sobie (sposoby, w jakie osoba stawia czoła sytuacji stresowej, poważnej chorobie, itp.) może być zastosowana do każdej sytuacji (negatywnej lub pozytywnej), która powoduje stres, w sporcie, jak i gdzie indziej!

Podsumowując można stwierdzić, że aktywność sportowa jest szczególnie przydatna jako jeden ze środków personalizacji i socjalizacji, od dzieciństwa i przez całe życie.

W zakresie **socjalizacji** sprzyja identyfikacji z ludźmi sukcesu. Umożliwia inicjację społeczną i nabywanie umiejętności poprzez wielorakie uczenie się motoryczne, emocjonalne i relacyjne. Ułatwia współpracę, a poprzez nią integrację i promocję społeczną.

W zakresie **personalizacji** sport umożliwia autonomię, samokontrolę, samopoznanie, autopromocję, psychiczną integrację wartości, norm i projektów, jednym słowem samorealizację. Ale jak każdy człowiek, sportowiec doświadcza tego, co negatywne. Doświadczają konfliktów, kryzysów, spotykają się z sytuacjami, które ograniczają ich potencjał. W obliczu przeszkód może, jak każdy, przejawiać sprzeczne strategie: mobilizować się, by osiągnąć zaplanowany cel, lub dostosować cel do swoich środków, lub zmanifestować swój sprzeciw wobec żądań innych, lub realizować utopijny projekt, lub biernie czekać na pojawienie się rozwiązania!

Ponieważ jest osobą w relacji z innymi ludźmi, dążącą do swojej realizacji, ale trzeźwą na siebie, może być czymś innym, i to o wiele więcej, niż maszyną do pobierania opłat. W rzeczywistości maszyna nie robi nic innego niż to, do czego została zaprogramowana. To. Powtarza się, nie tworzy. Sportowiec odnoszący sukcesy robi jeszcze jeden krok, jeszcze jeden skok... Podejmuje ryzyko, nawet jeśli wie, że po skoku znowu spadnie, albo że po nim ktoś już skoczy wyżej lub dalej. Przekraczając siebie, uczestniczy w czymś więcej niż tylko w sobie... z innymi!
