

VII Международный конгресс с сайта Психология спорта (1990)

Вводная конференция « Самооценка и продвижение через занятия спортом »¹

Пьер Тап²

Мне выпала огромная честь представить первую подборку докладов этого конгресса, посвященную спортивной психологии. Задача усложняется тем, что я не только не могу полагаться на предварительное знание содержания многих последующих презентаций, но и не являюсь специалистом в области спортивной психологии.

Тем не менее, мне очень приятно быть сегодня с вами! Во-первых, потому что я сам был спортсменом, правда, на среднем уровне, некоторое время назад. Мир спорта был моей второй семьей в течение многих лет. И мой последний матч в регби, как ветерана и отца игрока, в конце концов, был не так уж далек!

Мне также приятно присутствовать здесь, поскольку мои размышления и работа над персонализацией, личной и коллективной идентичностью могут найти интересное применение в области спортивных практик и исследований, посвященных им. Я попытаюсь перечислить некоторые вопросы, на мой взгляд, крайне важные, касающиеся психологических аспектов индивидуального или коллективного маршрута спортсменов. Но сначала я хотел бы остановиться на нескольких вопросах, касающихся спортивной психологии, как фундаментальной научной практики, но также и ее приложений, способных отвечать на социальные запросы.

В этом контексте спортивный психолог привлекается в качестве эксперта лицами, принимающими решения. Но может ли он оставаться нейтральным при возникновении этических, политических, социально-экономических или культурных проблем? Как гражданин, он имеет свое мнение, которое он может выражать как в частном порядке, так и публично. Но как профессионал, не должен ли он отдавать предпочтение объективности и научной строгости, оставляя в стороне свое личное мнение? Думаю, да, но я хотел бы показать на нескольких примерах, что поднятые проблемы могут повлиять на сам объект его исследования. Эти проблемы определяют содержание, непрерывность и стиль спортивной практики, а также репрезентацию спортсмена, оптимальные характеристики его личности, институциональные и реляционные рамки, в которые вписана его спортивная деятельность. Эти проблемы влияют даже на индивидуальную и коллективную производительность.

¹ Опубликовано в Revue EPS. Париж, Досье EPS, 1991, 10, 303-308

² Пьер Тап, президент Французского общества психологии, со-директор лаборатории "Персонализация и социальные изменения" CNRS, Университет Тулузы-ле-Мирай.

Некоторые вопросы, связанные с практикой и институтами спорта

Вопрос возникает, когда спортивное сообщество сталкивается с проблемой, поставленной извне или изнутри и вызывающей идеологические разногласия, трудности в принятии решений, необходимость подавлять, направлять и предотвращать. Эта проблема может быть общей или специфической для спортивного сообщества.

Я приведу пять примеров, хорошо известных всем. Моя цель - не разжечь споры, а показать необходимость учитывать эти проблемы в междисциплинарных исследованиях спорта.

1. Награды, деньги и звездная система

Что способствует росту производительности? Внутренние детерминации (стремление к успеху, мотивация к достижениям, желание угодить...), вероятно, будут подкреплены внешними вознаграждениями (деньги, медали и кубки, известность в СМИ, праздничные торжества типа "третьей половины", юбилеи...).

В других областях исследования показывают, что увеличение внешнего вознаграждения не сопровождается систематическим повышением активности или производительности. В области спорта было проведено мало исследований о фактическом влиянии заработной платы, бонусов, рекламы в прессе и на телевидении. Поэтому мало что известно о влиянии этих вознаграждений на личность спортсмена в краткосрочной или среднесрочной перспективе

2. Допинг и психо-отношенческий допинг

Выступление заставляет спортсмена прилагать постоянные усилия, чтобы превзойти самого себя, иногда выходя за рамки дозволенного. Чтобы добиться успеха, они должны мобилизоваться внутри страны и искать поддержки, опоры и посредничества извне. Они могут использовать продукты (легальные или нелегальные) или полагаться на специальных людей (родителей, тренеров, компаньонов и т.д.), которые поддержат их в их усилиях и убедят в их конструктивной ценности. Было проведено множество исследований физического и психологического воздействия допинга. С другой стороны, мало анализируется существенная роль этих ресурсных лиц (любовь, зависимость, убеждение и т.д.) на функционирование поведения и личности спортсменов, на выбор их стратегий, на дозировку или передозировку их усилий.

3. От идеализации к реалистичной практике спортивного успеха. От масс к элите и обратно

Спортивная деятельность, как и любая другая деятельность, но, возможно, в более образцовой и прототипической форме, включена в общее стремление к успеху, как личному, так и социальному. Но не все люди или группы могут надеяться достичь уровня совершенства. Спортивные кружки стремятся одновременно содействовать популяризации всех видов спорта среди всех групп населения и оказывать особую помощь спортсменам и женщинам высокого уровня или тем, кто по своему потенциалу, раскрытому с первых выступлений, может стать таковым. Мы знаем, как

много споров вызывает эта процедура и как трудно ее внедрить, когда речь идет об интеллектуально "одаренных" людях. Многие усматривают в этом семена "классового фаворитизма". Что касается спортивной элиты, как происходит ее отбор и подготовка? Должны ли чемпионы группироваться в определенных местах и в соответствии с определенным образом жизни?

Помимо полемики об элитарности, каковы оптимальные условия для достижения высоких результатов? В какой степени это достижение интегрировано с вопросом персонализации и социальной интеграции? Этот период "высокого уровня" не вечен, как мы можем позволить соответствующему спортсмену справиться с фазой "спуска" и конца и помочь ему или ей встретить это?

Даже для профессионального спортсмена время, проведенное в спорте, ограничивается периодом его жизни, в течение которого он или она более или менее "отстранен", вынужден в любом случае вести особо регламентированный образ жизни. Разве мы не говорим о необходимости "реинтеграции"? Как его спортивный проект вписывается в его жизненный проект? Как его занятия спортом вписываются в организованный набор систем его деятельности, его времени и его жизненного пространства? Как он/она переживает то, что его/ее воспринимают как восхитительный прототип социального и личного успеха? Развивает ли он/она чувство всемогущества (зазнается, увлекается...) или проявляет реализм (сохраняет спокойствие)? Испытывают ли они стресс от своих успехов и/или неудач? Беспокоит ли его/ее будущее (то, что будет после)?

Как низовой спортсмен воспринимает обычную производительность? Как они воспринимают успех других? Существует ли идентификация, подражание, ревность, отчуждение или отказ от инвестиций из-за уныния?

4. Героическая функция спорта и нарциссическая функция "мягкой" физической активности.

Некоторые люди противопоставляют соревновательный спорт физическому самовыражению ради него самого. Для первых, спортивные практики основаны на противостоянии с препятствиями, временем и другими людьми, на стремлении к результативности, преодолении пределов, героическом самопреодолении, подразумевая постоянное напряжение по отношению к будущему, в закодированных, иерархических рамках, основанных на зрелище. Деятельность мягкого тела, с другой стороны, основана на благополучии и удовольствии, личной близости и расслаблении, свободе, творчестве и общении, а также любви.

Было бы интересно, помимо идеологических позиций, показать, каковы реальные психологические и психосоциальные условия и процессы для каждого из соответствующих видов деятельности. Какие представления о них имеют те, кто их практикует, какие ценности поддерживают эти представления, какие представления и ценности вызывают те, кто их презирует? Какие выгоды они извлекают из них, и на каком уровне эти выгоды трансформируют или усиливают их ощущение собственной идентичности и собственного жизненного проекта, или собственной личности, их деятельности в других областях, их ощущения работы или общей жизни?

Возможен ли компромисс между стратегией преодоления и стратегией удовольствия и гармонии? В идеологическом плане это маловероятно! Противостояние греческих стоиков и гедонистов до сих пор проходит через философские и религиозные (Запад-

Восток и т.д.), а также политические и профессиональные системы представлений (экономическая конкуренция/охрана природы и т.д.).

Но на индивидуальном уровне упомянутые стратегии уже не столь противоположны и должны изучаться сами по себе, даже если эта тема неизбежно связана с конфликтами идей и коллективными расхождениями в практиках и установках.

5. Олимпизм и универсализация спортивных и культурных практик

Международные спортивные соревнования и их прототип - Олимпийские игры - способствуют появлению (довольно мирных) мест для спортивного противостояния между городами, странами и континентами. Они также способствуют появлению универсализации практик и связанных с ними ценностей. Некоторые считают эту универсализацию результатом аккультурации. Традиционные занятия, игры или досуг какой-либо культуры были заброшены в пользу современного западного вида спорта. Считается, что эти изменения являются результатом "культурной колонизации".

Помимо полемики, и здесь необходимо проанализировать последствия таких изменений для индивидуальных и коллективных практик. Успех профессионала высокого уровня может способствовать развитию социального класса, группы, нации и, в свою очередь, служить прототипом, со всем тем, что это может означать в плане мобилизации и персонализации, но также в плане иллюзорности и отчуждения, особенно в традиционных обществах, где личность существует только через коллективную идентичность группы, к которой она принадлежит.

Помимо относительности и защиты отдельных культурных идентичностей, возникает проблема присоединения народов к универсальной культуре, интегрирующей партикуляризм и разнообразие.

Спортивная психология: общие и дифференциальные аспекты

Изучая установки и представления, сознательные или бессознательные, или поведение спортсменов и женщин, спортивный психолог не может не принимать во внимание непсихологические переменные, которые обрамляют и влияют на рассматриваемых субъектов, иначе он впадет в психологизм, основанный на идеалистических или технических иллюзиях.

Однако он должен артикулировать эти непсихологические переменные для своего специфически психологического объекта, субъекта в его собственной динамике, отношениях, которые он устанавливает с собственным телом, с его аффективными и реляционными стратегиями, его когнитивными оценками, его решениями, его особым способом восприятия пространства и времени, присвоения, принятия или отказа от ценностей, норм и ограничений, предлагаемых группами или институтами, спортивными или нет.

В этих различных аспектах спортивная психология может извлечь пользу из работ по общей психологии, социальной психологии и психологии развития, обогатив их вкладом, специфичным для спорта, мотивации, сбора и обработки информации, предвидения, планирования и прогнозирования, самооценки, контроля эмоций и последствий стресса, социальной психологии групп (сплоченность, консенсус,

артикуляция ролей, коллективное напряжение в достижении, обучение общим автоматизмам) и отношений (сотрудничество, дружба, любовь, слушание, эмпатия).

Из этого сложного комплекса вопросов я хотел бы выделить несколько моментов, касающихся самооценки и развития личности через занятия спортом:

1. Спортивная деятельность способствует контролю и объективации тела через многочисленные сенсорно-моторные и инструментальные присвоения
2. Она также способствует преодолению физического бессилия через имитацию и идентификацию, через присвоение прототипических или стереотипных представлений, позволяя субъекту направлять и канализировать свои эмоции, провоцируя возникновение мобилизующих и возбуждающих страстей.
3. Однако спортивная деятельность позволяет преодолеть эти же идентификации через когнитивное поведение оценки, сравнения и критической дифференциации, через обучение совместному поведению в отношениях и через прогресс в контроле эмоций.
4. Когда занятия спортом санкционированы успехами, это повышает чувство позитивной самооценки. Она позволяет субъекту не только самоутвердиться в глазах других и получить социальное признание, но и развить мотивацию достижения, чувство самореализации, повысить уровень стремления и ориентации. Но успех также может развить иллюзии и тревоги и тем самым дестабилизировать или, по крайней мере, ослабить представление о себе. Одним словом, управлять успехом иногда так же сложно, как и управлять неудачей!
Поэтому важно рассматривать модель успеха и предположение о персонализации и социальном признании как нормативные, а образ успешного чемпиона во всех видах спорта - как прототип, который неизбежно далек от реального поведения, представлений и установок.
5. Прототип спортивного успеха часто переносится на сферу школы (хороший ученик) и бизнеса (динамичный руководитель). Но это пока только рекламные аналогии. Первоначальные исследования в этой области, похоже, не подтверждают этого.
6. Современные исследования образа тела (Bruchon-Schweitzer, 1990) показывают, что именно ценой многочисленных иллюзий мы довольны собой и своим телом, и безмятежны... На самом деле, между воспринимаемыми возможностями тела и реальными проверенными возможностями мало соответствия. Спортивная деятельность, с другой стороны, приводит к более реалистичной самооценке. Это заставляет человека выйти за пределы "мягкой защиты" и пойти на риск неудачи или поражения. И здесь эффект может быть противоречивым. "Цена ясности - вызвать сомнения, самокритику и неудовлетворенность" (op.cit.). Но это позволяет возродиться на более высоком уровне.
7. Успех или неудача могут иметь разное влияние в зависимости от того, как спортсмен располагает их по отношению к другим областям, как близкие ему люди поддерживают (в двойном смысле этого слова) его деятельность и как он воспринимает ее аффективно, эмоционально. Работа над преодолением (способы, с помощью которых человек противостоит стрессовой ситуации,

серьезной болезни и т.д.) может быть применена к любой ситуации (негативной или позитивной), вызывающей стресс, как в спорте, так и в других областях!

В **заключение** можно сказать, что спортивная деятельность особенно полезна как одно из средств персонализации и социализации, начиная с детства и на протяжении всей жизни.

С точки зрения **социализации**, это способствует идентификации с успешными людьми. Она позволяет приобщиться к социуму и приобрести навыки посредством многократного обучения двигательным, эмоциональным и реляционным навыкам. Она способствует сотрудничеству, а через него - интеграции и социальному продвижению.

В плане **персонализации** спорт позволяет достичь автономии, самоконтроля, самопознания, самопродвижения, психической интеграции ценностей, норм и проектов, одним словом, самореализации. Но, как и любой человек, спортсмен испытывает негатив. Они переживают конфликты, кризисы и сталкиваются с ситуациями, которые ограничивают их потенциал. Столкнувшись с препятствиями, он, как и все остальные, может проявить противоречивые стратегии: мобилизоваться для достижения намеченной цели, или изменить цель в соответствии со своими средствами, или проявить свое несогласие с требованиями других, или реализовать утопический проект, или пассивно ждать появления решения!

Поскольку он является человеком в отношениях с другими людьми, стремящимся к своей реализации, но при этом внимательным к самому себе, он может быть чем-то другим, и гораздо большим, чем машиной для сведения счетов. На самом деле, машина не делает ничего, кроме того, на что она запрограммирована. Это. Он повторяет, но не создает. Успешный спортсмен делает еще один шаг, еще один прыжок... Он идет на риск, даже если знает, что после прыжка он снова упадет, или что после него кто-то уже прыгнет выше или дальше. Превзойдя себя, он участвует не только в себе... но и в других!

==--==--==--==--==--==