Победить или умереть

Учёные Университета Аризоны провели ряд экспериментов с участием баскетболистов и выяснили, о чем думает игрок перед удачным броском. Оказалось, что результат зависит от идеи скоротечности жизни.

В первом эксперименте спортсменов попросили сыграть один на один. Предварительно половина участников ответили на опросник о баскетболе. Второй половине предложили другой опросник, содержавший вопросы относительно смерти. В результате баскетболисты из второй группы побелили.

Во втором эксперименте участники получили задание бросать мяч в корзину без соперничества. Предварительно в течение 30 секунд был проведён инструктаж. В первой группе инструктор был одет в обычную куртку, тогда как перед второй группой он предстал в футболке с изображением черепа и надписью «смерть».

Результаты первого эксперимента подтвердились: спортсмены, видевшие футболку с черепом, забили на 30% больше мячей, чем те, кто не получил это «напоминание».

Авторы исследования видят причины подобного эффекта в Теории управления террором.

В 1986 году группа американских учёных (Tom Pyszczynski, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Jamie Arndt, Jeff Schimel) выдвинула гипотезу о том, что напоминание о смерти толкает человека на такие поступки, которые в результате увеличивают его самооценку – так родилась «Теория управления террором». В соответствии с ней, высокая самооценка ассоциируется с бессмертием и заглушает тревогу, связанную с осознанием человеком своего неминуемого финала.

Учёные получили подтверждение тому, что высокий уровень самооценки снижает тревожность и связанное с ней оборонительное поведение, а напоминание о бренности способствует стремлению поднять самооценку для защиты себя от различных угроз. И напротив, убежденность в существовании жизни после смерти снижает эффект от осознания собственной смертности и ослабляет стремление к поднятию самооценки.

В случае с баскетболистами, напоминание о смерти заставило их самоутверждаться за счёт улучшения результатов на площадке. Для подтверждения этого эффекта на финальном этапе эксперимента был проведён тест на определение уровня самооценки. Спортсмены, забившие больше мячей, действительно имели более высокие показатели по этому параметру.

Тем не менее, мысли о смерти – сомнительное удовольствие. Помимо спортивного драйва они могут иметь менее приятный эффект, включая ту самую тревожность, от которой спортсмен стремился избавиться. Об этом говорится в другом исследовании, рассматривающем Теорию управления террором с другой стороны. Результаты исследования гласили, что мысли о собственной смертности усиливают фобии и компульсивное поведение человека.

Можно согласиться, что увлекаться размышлениями о смерти не стоит, однако периодическое напоминание о скоротечности жизни поможет сфокусироваться на усилии и показать лучшие результаты не только на баскетбольной площадке, но и в повседневной жизни. Исследователи считают, что их работа поможет глубже изучить мотивационные процессы и предложить новые способы мотивации не только в спорте, но и в обучении и выполнении рутинных задач.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья подготовлена по материалам:

1. Neil Petersen, Basketball players make more shots when they think about death. All Psych, October 17, 2016.
2. Beth Mole, “You’re all going to die”: a scientifically proven pep-talk for winning. Ars Technica, November 2, 2016.

Исследования, которые упоминает автор:

1. Colin A. Zestcott, Uri Lifshin, Peter Helm, Jeff Greenberg. He dies, he scores: Evidence that Reminders of Death Motivate Improved Performance in Basketball. Journal of Sport and Exercise Psychology, September 2016.
2. Eric Strachan, Jeff Schimel, Jamie Arndt, Todd Williams, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski, Jeff Greenberg. Terror Mismanagement: Evidence That Mortality Salience Exacerbates Phobic and Compulsive Behaviors. Pers Soc Psychol Bull, August 2007, vol. 33 no. 8 1137-1151

ПсиБлог