

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

ANA GROSEK

Ljubljana, 2010



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja

Gornišтво z dejavnostmi v naravi

# **OSEBNOST IN POTREBA PO DRAŽLJAJIH PRI ALPINISTI, VRHUNSKIH ŠPORTNIKI IN REKREATIVCI**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

doc. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT:

prof. dr. Stojan Burnik

KONZULTANTKA:

Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.

Avtorica dela:

ANA GROSEK

Ljubljana, 2010

## ZAHVALA:

Zahvaljujem se svoji mentorici doc. dr. Tanji Kajtna za pomoč in delitev napotkov, izkušenj in znanja pri pisanju tega diplomskega dela.

Hvala tudi vsem mojim bližnjim za spodbudo in pomoč.

**Ključne besede:** osebnostne lastnosti, potreba po dražljajih, alpinizem, športniki

## **OSEBNOST IN POTREBA PO DRAŽLJAJIH PRI ALPINISTI, VRHUNSKIH ŠPORTNIKI IN REKREATIVCI**

**Ana Grosek**

### **IZVLEČEK**

Namen naloge je ugotoviti, kako se osebnost in potreba po dražljajih razlikujeta pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih. Osebnost predstavlja relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika. Potrebo po dražljajih pa smo opredelili kot potezo, ki jo označuje iskanje različnih, novih, kompleksnih in intenzivnih občutij in izkušenj ter pripravljenost zaradi teh izkušenj fizično, socialno, pravno in finančno tvegati.

Podatki so bili pridobljeni s pomočjo dveh vprašalnikov. Za ugotavljanje osebnostnih značilnosti je bil uporabljen vprašalnik BFQ, za potrebo po dražljajih pa vprašalnik interesov (različice SSS-IV, SSS-V in SSS-VI). Vzorec je zajemal 63 alpinistov, 68 vrhunskih športnikov in 76 rekreativcev. Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 16.0. Razlike med skupinami smo ugotavljali z analizo variance.

V teoretičnem delu so podrobno opisane naslednje teme: osebnost, osebnost športnika, rizični športi, rekreativni šport, vrhunski šport in potreba po dražljajih. Drugi del diplomskega dela je namenjen analizi raziskave, kjer smo ugotavljali osebnostne razlike med alpinisti, vrhunskimi športniki in rekreativci. Rezultati so nas malce presenetili, saj smo ugotovili statistično pomembne razlike v prid vrhunskim športnikom. Pri potrebi po dražljajih pa smo se osredotočili predvsem na primerjavo treh različic vprašalnika interesov. Rezultati so se med seboj precej razlikovali, saj so bili tudi vzorci različni, zato ne moremo preveč posplošiti in najti enotnih zaključkov. Vseeno pa lahko potrdimo, da se alpinisti razlikujejo od vrhunskih športnikov in rekreativcev tako v osebnostnih lastnostih, kot v iskanju stimulacije.

**Keywords:** personality traits, sensation seeking, alpinism, athletes

## **PERSONALITY TRAITS AND SENSATION SEEKING IN ALPINISTS, TOP ATHLETES AND RECREATIONAL SPORTSPEOPLE**

**Ana Grosek**

### **ABSTRACT**

The purpose of this thesis is to find out how personality and sensation seeking differ in alpinists, top athletes and recreational sportspeople. Personality represents a relatively consistent and unique sum of psychological, cognitive and physical characteristics of an individual. Sensation seeking was defined as an action, characterized by the search for different, new, complex and intensive emotions and experiences and preparedness to take physical, social, legal and financial risks in order to achieve these experiences.

The data was acquired by using two questionnaires. Big Five Questionnaire was used to analyse personality traits, and Sensation seeking scale (versions SSS-IV, SSS-V and SSS-VI) was used to analyze sensation seeking. The sample consisted of 63 alpinists, 68 top athletes and 76 recreational sportspeople. Data was analyzed using statistical program SPSS 16.0. Variability among groups was analyzed using variability analysis.

In the theoretical part, the topics discussed were: personality, personality traits of athletes, high risk sports, recreational sports and sensation seeking. The second part of the thesis consists of a study analysis, in which we researched variables in personality traits between alpinists, top athletes and recreational sportspeople. The results were a surprise because we noticed statistically significant variability between the three groups in which top athletes excelled. Sensation seeking was focused primarily on the comparison of three different versions of Sensation seeking scale. The results had a big variance because the samples were different too, so we cannot generalize and draw a single conclusion. However, we can confirm that alpinists differ from top athletes and recreational athletes in personality traits as well as in sensation seeking.

1.	UVOD.....	7
1.1.	OSEBNOST .....	8
1.1.1.	PODROČJA OSEBNOSTNE STRUKTURE.....	9
1.1.2.	OSEBNOST ŠPORTNIKA.....	15
1.1.3.	Osebnostne značilnosti športnika .....	17
1.1.4.	OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ALPINISTOV.....	20
1.2.	RIZIČNI ŠPORTI.....	22
1.3.	REKREATIVNI ŠPORT - ŠPORTNA REKREACIJA.....	25
1.4.	VRHUNSKI ŠPORT .....	27
1.5.	POTREBA PO DRAŽLJAJIH .....	29
1.5.1.	Teorija optimalne ravni stimulacije .....	30
1.5.2.	Faktorji lestvice iskanja stimulacije .....	32
1.5.3.	Šport in potreba po dražljajih .....	33
1.6.	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	35
1.6.1.	Problem: .....	35
1.6.2.	Cilji:.....	35
1.6.3.	Hipoteze:.....	36
2.	METODE DELA.....	37
3.	REZULTATI Z RAZPRAVO.....	43
3.1.	Pregled opisnih statističnih mer rezultatov.....	43
3.2.	Analiza povezanosti posameznih spremenljivk.....	47
3.3.	Primerjava posameznih lestvic .....	48
3.4.	Osebnostne dimenzije alpinistov, vrhunskih športnikov in rekreativnih športnikov .	49
3.5.	Potreba po stimulaciji alpinistov, vrhunskih športnikov in rekreativnih športnikov..	52
3.5.1.	Zuckermanova 4. lestvica.....	52
3.5.2.	Zuckermanova 5. lestvica.....	54
3.5.3.	Zuckermanova 6. lestvica.....	55
4.	SKLEP.....	57
5.	VIRI .....	58

# 1. UVOD

Alpinisti so večkrat predstavljeni kot skrajni individualisti, nagnjeni k prevelikemu tveganju, z močno izraženo željo po uspehu in priznanju, tudi za ceno tveganja lastnega življenja. Iskali naj bi vedno nove izzive, močnejše dražljaje, se podajali v vedno večja tveganja. Svojega življenja naj ne bi spoštovali.

Nejc Zaplotnik (1981) je zapisal: »Vsak človek je sam pri sebi potreben potrdila, da ni le del množice, da ni le številka, in če le najde področje, ki ga dvigne iz množice, se ga bo poprijel, čeprav kažejo za njim, da je nezdrav, da je posebnejš, celo samomorilec. Ali ni pretežka obsodba reči nekemu samomorilec, nekemu, ki v dvajsetem stoletju še živi z naravo, ki se mu ob sončnem zahodu še zgane v srcu, ki še zna jokati z dežnimi kapljami in se smejati v sončnem jutru, ki zna garati, pa čeprav za to ni plačan? Kako mnogo manj je osamljen človek, kadar sam stopa po težki skalnati poti, kakor pa kadar je isti človek v mestu, sredi družbe, sredi zlaganega smeha in sreče.«

Kakšni ljudje so torej alpinisti, od množice nerazumljeni osvajalci nekoristnega sveta? Pojem osvajanje nekoristnega si je izmislil slavni alpinist Lionel Terray in o bistvu alpinizma z dvema besedama povedal več kot dolge razprave učenih ideologov. Vsak alpinist si to simbolno reklo razlaga po svoje; kmalu pa se zave, da je smisel »nekoristnosti« gorskega sveta ravno nasproten besednemu pomenu – seveda le za človeka, ki razume »dušo« gore. Da, gora ima dušo! Seveda ne dobesedno – gori vdihne dušo človek, pa ne vsak; le tisti, ki jo spoštuje in jo ima rad (Mihelič, 2005). O tveganju pa je Mihelič (2005) rekel: »Tudi jaz imam otroke, pa se pogosto sprašujem, do kod smem iti pri plezanju, da ne prestopim meje odgovornega početja. Vendar smo alpinisti nepoboljšljivi optimisti in nikogar ne poznam, ki ne bi bil prepričan, da se bo z gore vrnil cel. Ljudje, ki pripisujejo plezalcem samomorilska nagnjenja, o alpinizmu nimajo pojma. Osebnostno mislim, da znamo alpinisti celo močnejše ceniti življenje kot



»normalni« ljudje, saj se včasih znajdemo v položaju, ko je življenje ogroženo in si ga moramo dobesedno reševati ali celo priboriti.«

V diplomskem delu bomo skušali ovreči take stereotipne predstave o alpinistih, in sicer s pomočjo primerjave vzorcev skupine alpinistov, vrhunskih športnikov in rekreativnih športnikov. V praksi bo to pomenilo premagovanje stereotipov in upamo, da bo pripomoglo k boljšemu razumevanju osebnosti alpinistov.

## **1.1. OSEBNOST**

Osebnost je relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih (Musek, 1988). Naš slovenski izraz »osebnost« je sicer razmeroma mlad, in je po analogiji iz nemščine izpeljan iz jezikovno starejšega izraza »oseba«. Temeljni koren obeh izrazov je indoevropski »su«, ki pomeni »svoje«, »sebe«, pa tudi »dobro«. Izraz »oseba« in »osebnost« pomenita po izvoru torej »to, kar je svoje« oziroma »to, kar je v sebi« (in je obenem dobro), skratka izražata notranjo vsebino v vrednostno pozitivnem smislu in kolikor se nanašata na človeka, izražata torej njegovo »dobro« notranjo vsebino (Musek, 1977).

Torej, kadar govorimo o osebnosti, mislimo notranjo naravo, notranje bistvo človeka in to v jasnem vrednostnem pozitivnem smislu. Vendar pa si posamezniki različno razlagajo notranje bistvo osebnosti. Notranje bistvo je za nekatere materialni podstat, za druge metafizična, največkrat duhovna substanca. Ker obstaja veliko različnih definicij osebnosti, lahko na podlagi pregleda osebnostnih definicij določimo vsaj šest temeljnih karakteristik ali vsebinskih razsežnosti pojma osebnosti (Musek, 1977):

- ♣ notranje bistvo človeka, njegove temeljne zmožnosti,
- ♣ posebnost, enkratnost, kvaliteta, specifičnost in individualnost osebnosti,

- ♣ notranja struktura, gradnja in sistemskost osebnosti,
- ♣ celovitost osebnosti,
- ♣ dinamičnost, razvojnost in procesualnost osebnosti,
- ♣ družbena in kulturna odvisnost osebnosti od okolja.

Tušak, Marinšek in Tušak (2009) osebnost definirajo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja, kar vključuje intelektualne sposobnosti, zaznavno-motorične sposobnosti, človekovo čustvovanje in komunikacijo ter odnose, njegove značajske lastnosti in navade, temperament in še bi lahko naštevali. Še posebno pomemben je dinamični vidik, ki vključuje človekova stališča, motivacijo in vrednote, preko katerih ljudje spreminjamo sebe in okolico. Ne smemo pozabiti, da osebnost vključuje tudi človekov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, v procesu zaznavanja samega sebe pa igra izjemno vlogo njegova samopodoba, ki predstavlja filter v njegovi komunikaciji z okoljem.

### ***1.1.1. PODROČJA OSEBNOSTNE STRUKTURE***

Osebnostnih lastnosti je toliko, da jih je smiselno razvrstiti v nekaj glavnih skupin. Da bi olajšali pregled nad osebnostnimi lastnostmi, jih že nekako po tradiciji delimo v štiri velika področja osebnosti: temperament, značaj, sposobnosti in telesno zgradbo oz. konstitucijo (Musek, 1997).

- ♣ **Temperament** zajema predvsem značilne načine obnašanja in čustvovanja. Silovitost, živahnost, hladnokrvnost so primeri temperamentnih lastnosti. Zanimivo je, da so značilnosti temperamenta zelo odvisne od dednih vplivov. Tako so npr. pri enojajčnih dvojčkih, ki so bili vzgojeni in so odraščali ločeno, ugotavljali presenetljivo ujemanje v značilnostih temperamenta.
- ♣ **Značaj** pa predstavlja bolj vsebino vedenja. Značajske lastnosti so zlasti tiste osebnostne značilnosti, ki jih radi ocenjujemo z moralnega in etičnega vidika in ki se

pogosto povezujejo s posameznikovo voljo in motivacijo (npr. poštenost, nesebičnost, vestnost, skromnost, odkritost, redoljubnost, hrabrost ipd.)

- ♣ Pojem **spodobnosti** zajema tiste lastnosti, ki najbolj bistveno vplivajo na naše dosežke in na uspešnost pri reševanju različnih nalog in problemov. Sem spadajo duševne in telesne sposobnosti (moč, razne telesne spretnosti). Med duševnimi sposobnostmi so pomembne npr. zaznavne sposobnosti (ostrina vida). Posebno pomembne so umske sposobnosti, med njimi še zlasti inteligentnost in ustvarjalnost.
- ♣ **Telesna zgradba** zajema predvsem telesne značilnosti, še posebno značilnosti telesnega videza, drže in posameznih telesnih delov.

#### 1.1.1.1. TEMPERAMENT

Sama beseda »temperamentum« je latinska in pomeni »mešanico« ali bolje »pravo mešanico«. Ta izraz skriva pomembno Hipokratovo idejo: sokovi so pri vsakem človeku pomešani in tvorijo njegov temperament; bolj ko so uravnoteženi, bolj je uravnovešeno in zdravo ravnanje posameznika (Musek, 1997). Vse je mešanica štirih osnovnih prvin – vode, zraka, zemlje in ognja, tem osnovnim elementom pa naj bi ustrezali naslednji telesni sokovi: sluz, kri, črni žolč in žolč (Musek, 1993, v Kajtna, 2003).

Lahko se zgodi, da pri posamezniku prevlada žolč nad ostalimi sokovi; žolč je predstavnik prvine ognja (tudi rumen je, kot zna biti ogenj), njegova lastnost je toplota. Takšna oseba bo naglo in silovito reagirala, vzkipljiva bo, jeznorita in razburljiva, njeno vedenje bo kot ogenj, ki hudo vzplamti, a se hitro poleže. Izraz »ognjevit« lepo ponazarja to prvinsko osebnostno metaforo. Ta tip temperamenta je dobil oznako **koleričen**, dobesedno torej »žolčni« (iz grškega izraza za žolč, hole).

Pri ljudeh, kjer prevladuje kri, ki je predstavnica zraka in s tem suhega, opazimo po Hipokratu značilnosti **sangviničnega** temperamenta: živahnost, lahkotnost, veselost, radost, podjetnost. Pravzaprav bi se moral ta temperament izvorno imenovati recimo »hematični« - grški izraz za

kri je hema, vendar se je uveljavil izraz sangviničen, ki ga je uporabljal pozneje Galen (iz lat. sangius, kri).

Sledijo osebe **flegmatičnega** temperamenta, pri katerih prevladuje telesna sluz (grško phlegma), povezana s prvino vode in z mokroto. Za flegmatike je značilna počasnost, okornost, mirnost, ravnodušnost, hladnokrvnost.

Zadnji od štirih temperamentov je **melanholični**. Beseda izhaja iz grškega izraza za »črni žolč« (melaina hole), vranični sok. Ustrezata mu zemlja in hlad. Ta temperament se kaže v pesimizmu, šibkemu odzivanju, introvertnosti in tuhtavosti; nagiba se k otožnosti, potlačenosti in obupavanju (Musek, 1997).

### 1.1.1.2. ZNAČAJ

Ko danes govorimo o značaju in značajskih lastnostih, mislimo predvsem na lastnosti, kot so moč volje, vztrajnost, poštenost, iskrenost, altruizem in podobne.

Vzgoja in vpliv družbenih norm oblikujejo značajske lastnosti. Posredovanje staršev in oseb, ki so nam blizu (sorodniki, vzgojitelji,..) v že zgodnjem otroštvu, vpliva na sprejemanje družbenih zahtev, pravil in smernic in jih polagoma osvoji kot svoje lastne vrednote in cilje. Značaj se seveda lahko oblikuje tudi še kasneje med šolanjem in odraščanjem. V najzgodnejšem razvojnem obdobju, v prvem letu starosti se že oblikujejo lastnosti, ki so v zvezi z odnosom do sveta in ljudi, z navezovanjem stikov in občutkov varnosti, s sprejemanjem vtisov, informacij ter uslug. Od vzgojnih vplivov v tem obdobju je odvisno, ali bo posameznik zaupal okolju, svetu in ljudem ali ne, ali se bo čutil varnega ali ne, ali bo iskal stike in družbo ali ne, ali bo zrelo sprejemal usluge in darove ali bo hlastal po njih, ali se bo normalno odzval na občasno ločitev od drugih in samoto, ali je ne bo zmožen prenesti itd. (Musek in Pečjak, 1984).

J. P. Guilford (v Musek, 1982) je s pomočjo faktorске analize analiziral dinamične poteze posameznih oseb. Mednje je zajel različne potrebe, motive, interese, stališča, usmeritve in naravnosti. Vse te značilnosti je Guilford imenoval »hormetične« poteze (iz gr. hormao – vzpodbujam). Po slovensko bi jim lahko rekli »vzpodbuditvene lastnosti«. Razdelil jih je v naslednjih pet kategorij:

- ♣ dimenzije organskih potreb,
- ♣ dimenzije potreb v odnosu do okolja (potrebe po ustrežajočih zunanjih pogojih),
- ♣ dimenzije potreb po doseganju (npr. vztrajnost in splošna ambicioznost),
- ♣ dimenzije potreb po samoodločanju in
- ♣ dimenzije družbenih potreb.

Nemški psiholog in pedagog Eduard Spranger (1930, v Musek, 1997) je zasnoval tipologijo značajev, ki je med novejšimi značajskimi tipologijami najbolj znana. Izhodišče Sprangerjeve tipologije je psihološko posebej zanimivo. Spranger je bil prepričan, da so vrednote tisti prikriti ali neprikriti cilj, ki usmerja dejavnost in stremljenja vsakega posameznika. Med številnimi kategorijami vrednot naj bi bilo šest najbolj temeljnih:

- ♣ TEORETSKE (resnica),
- ♣ EKONOMSKE (korist, uporabnost),
- ♣ ESTETSKE (lepota),
- ♣ SOCIALNE (ljubezen do bližnjega),
- ♣ POLITIČNE (oblast, moč) in
- ♣ RELIGIOZNE (sveto, božansko).

Ljudje pa naj bi se razlikovali glede na to, kateri izmed teh vrednostnih kategorij so najbolj navezani. Njihova vrednostna usmerjenost določa njihovo obnašanje in doživljanje; to pa je prav to, kar se nam kaže kot njihov značaj. Tako pridemo do šestih osnovnih Sprangerjevih **vrednostnih tipov značaja**.

Tabela 1: vrednostni tipi značaja po Sprangerju (Musek, 1997).

TIP ZNAČAJA	OSNOVNE VREDNOTE	OPIS ZNAČAJSKIH LASTNOSTI
TEORETSKI	resnica	Usmerjenost k spoznavnim vrednotam, iskanju resnice in znanja, reševanju problemov, ugotavljanju zakonitosti. Znanstveni interes.
EKONOMSKI	korist	Usmeritev k uporabnosti, materializem, utilitarizem, lastniški interes, posedovalnost.
ESTETSKI	lepota	Usmerjenost k lepemu, umetnosti, oblikovanju, izražanju, ustvarjanju. Težnja po oblikovni skladnosti, subjektivnost.
SOCIALNI	ljubezen	Nesebičnost, altruizem, solidarnost, človekoljubje, sočutje.
POLITIČNI	oblast	Težnja po moči, odločanju, uveljavljanje, prevlada, podrejanje drugih.
RELIGIOZNI	sveto	Usmerjenost k veri, iskanje pravzrokov in najvišjih duhovnih načel. Panteizem, transcendentalizem.

### 1.1.1.3. SPOSOBNOSTI

Sposobnosti so osebnostne značilnosti, ki pomenijo potencial za dosežke in za uspešnost; so psihofizične zmožnosti, ki (poleg znanja, motivacije in drugih lastnosti) vplivajo na uspešnost in stopnjo naših dosežkov. Poznamo več vrst sposobnosti, predvsem pa govorimo o **TELESNIH SPOSOBNOSTIH** (statične in gibalne) na eni strani in **DUŠEVNIH SPOSOBNOSTIH** (čutno-zaznavne in umske) na drugi. Med umskimi sposobnostmi so pomembne različne oblike nadarjenosti (»talenti«), zlasti pa sta pomembni dve vrsti umskih sposobnosti: inteligentnost (splošna umska sposobnost) ter ustvarjalnost (Musek, 1997).

- ♣ **INTELIGENTNOST** – Binet in Simon sta v začetku dvajsetega stoletja menila, da je inteligentnost predvsem splošna in univerzalna umska sposobnost, ki zajema kompleksne miselne (kognitivne) funkcije, med njimi npr. spomin, domišljijo, pozornost, razumevanje, presojanje itd. Inteligentnost naj bi bila predvsem sposobnost učinkovitega mišljenja, razumevanja abstraktnih in drugih miselnih odnosov. Poleg dejanske (kronološke) starosti

sta uvedla še termin umska (mentalna) starost. Razmerje med mentalno in kronološko starostjo pomnoženo s sto predstavlja znani inteligentnostni količnik. Vrednost 100 predstavlja čisto povprečje – ne glede na starost – kjer se umska starost povsem ujema s kronološko. Definicije inteligentnosti (Musek, 1997):

- 1) Sposobnost mišljenja, miselnega presojanja, miselnega razumevanja, miselnega uvidevanja odnosov.
- 2) Sposobnost prilagajanja novim situacijam, iznajdljivost in uspešnost prilagajanja.
- 3) Sposobnost uporabe znanja; sposobnost reševanja problemov in nalog.
- 4) Sposobnost učenja.
- 5) Učinkovitost v medsebojnih odnosih.

♣ **USTVARJALNA NADARJENOST** – Naloge v običajnih testih inteligentnosti predpostavljajo konvergentno mišljenje (usmerjeno k eni optimalni rešitvi), velike ustvarjalne dosežke pa omogoča sposobnost divergentnega mišljenja. Z njeno pomočjo prihajamo do izvirnih, novih, nenavadnih rešitev. Divergentno mišljenje je podlaga ustvarjalnosti ali kreativnosti, ki bi jo lahko opredelili kot sposobnost učinkovitega reševanja problemov na izviren in nov način (Musek, 1997).

#### **1.1.1.4. TELESNA ZGRADBA**

Telesna zgradba ali konstitucija so prirojene in razmeroma trajne telesne značilnosti. Nekatere telesne razlike pa so pridobljene pod vplivom okolja (hranjenje, nesreče, bolezni,...) (Musek, 1982).

Psihične in osebnostne lastnosti poglavitnih somatotipov po Kretschmerju (Musek, 1977):

♣ **Piknični konstituciji** ustreza ciklotimni temperament oziroma ciklotimija. Kaže se predvsem v razpoloženskih znakih in čustvenosti, med vedrino, šaljivostjo, optimizmom in živahnostjo na eni strani, ter zadržanostjo, depresivnostjo, otožnostjo

in mirnostjo na drugi strani. Za ciklotimne osebe naj bi bila značilna tudi praktičnost, realizem, prijaznost, družabnost in odvisnost od družbe ter materialnih dobrin.

- ♣ **Astenični (leptosomni) konstituciji** ustreza shizotimni temperament ali shizotimija. Zanj je značilna preobčutljivost in hladnost hkrati, introvertiranost in manjša družabnost, ki se lahko stopnjuje do avtizma, samotarstva, resnost, močna volja, kontrola nad čustvi, načelnost in idealizem.
- ♣ **Atletski konstituciji** ustreza viskozni temperament. Zanj je značilna relativna umirjenost z občasno eksplozivnostjo, vztrajnost, zvestoba, zanesljivost, a tudi sumničavost in neprilagodljivost, šibka domišljija.

### ***1.1.2. OSEBNOST ŠPORTNIKA***

Tušak in Tušak (2001) navajata, da osebnost zajema notranje oz. psihične in zunanje oz. telesne, organske in vedenjske vidike. Vključuje športnikov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli. Vsekakor pa ne smemo zanemariti športnikove samopodobe, ki predstavlja filter v njegovem zaznavanju in komuniciranju z okoljem. V psihologiji osebnosti osebnostno strukturo pogosto delimo na:

1. konstitucijske lastnosti (telesne značilnosti),
2. značilnosti temperamenta (načini in kakovost vedenja, odzivanja na dražljaje),
3. značaj ali karakterne lastnosti (voljne in etično moralne značilnosti vedenja in doživljanja; npr. pošten, dober, potrpežljiv, prijazen itd.),
4. dinamične poteze (motivacijske značilnosti, želje, interesi, stališča, predsodki, vrednote) in



5. sposobnosti (različne zmožnosti, spretnosti, kapacitete, storilnost in dispozicije za neke dosežke).

Musek (1997) navaja, da moramo za učinkovito razumevanje osebnosti upoštevati pet temeljnih določil.

- ♣ Osebnost je trajna in spremenljiva: v procesu spreminjanja in razvoja posameznikova osebnost ohranja relativno trajnost in identiteto. Čeprav torej lahko govorimo o razvoju osebnosti, pa se neke osnovne značilnosti posameznika ohranjajo v življenju, hkrati pa omogočajo tudi neko predvidevanje.
- ♣ Osebnost je individualna in splošna: športnikova osebnost je predvsem individualna; čeprav so si mnogi športniki podobni v osebnostnih značilnostih, pa so hkrati edinstveni in neponovljivi. Prav ta značilnost je odločilna pri njihovem prepoznavanju od ostalih, hkrati pa to zahteva izrazito individualen pristop do vsakega izmed njih.
- ♣ Sestavljenost in celovitost: osebnost navznoter sicer lahko razčlenimo v kompleksen sistem lastnosti in značilnosti, navzven pa vsak športnik vedno deluje kot celota.
- ♣ Določенost in avtonomnost: športnikova osebnost se vedno razvija pod vplivom nekih vzročnih dejavnikov sistema, v katerem tak športnik živi, hkrati pa je tudi izvor lastnega in avtonomnega delovanja.
- ♣ Objektivnost in subjektivnost je zadnje določilo osebnosti. Kot osebnost se športnik pojavlja v subjektivni obliki (kako doživljam sebe) in objektivni obliki (kot objekt doživljanja drugih).

### **1.1.3. OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ŠPORTNIKA**

Raziskav, ki bi se ukvarjale z identifikacijo športnikov oz. z iskanjem njihovih posebnosti v primerjavi z nešportniki, je kar precej. Športniki so praviloma (vsi v Tušak in Tušak, 2001):

- ♣ bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem (Eysenck s sod., 1982),
- ♣ imajo močnejšo potrebo po storilnosti (doseganju uspeha v življenju) (Davis in Mogk, 1994; Tušak, 1995),
- ♣ imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji, ne zadovoljijo se z mirnim življenjem, pač pa stalno hlepijo po čem novem, razburljivem (Cratty, 1983),
- ♣ bolj agresivni, a se hkrati znajo tudi bolje obvladati, saj so čustveno bolj stabilni (Tušak in Petrovič, 1994),
- ♣ imajo večjo frustracijsko toleranco in lažje »prenašajo« neprijetne dražljaje in bolečino (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009),
- ♣ bolj psihično stabilni (Hašek in sod., 1976; Kane, 1978),
- ♣ imajo boljše emocionalno samokontrolo (Ogilvie in Tutko, 1966), in so bolj čustveno stabilni (Butt, 1987),
- ♣ manj anksiozni (Martens in Gill, 1976; Highlem in Bennet, 1979),
- ♣ bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase (Ogilvie, 1968 idr.),
- ♣ bolj dominantni (Thakur in Thakur, 1980) in
- ♣ izražajo večjo stopnjo odgovornosti (Bruner, 1969).

Druga skupina raziskav se nanaša na iskanje razlik v osebnosti med *bolj in manj uspešnimi športniki*. Tako Kajtna (2003) ugotavlja, da naj bi bili uspešnejši športniki bolj usmerjeni v iskanje dražljajev in senzorne stimulacije (Cratty, 1989), bili naj bi tudi bolj ekstravertirani, saj naj bi imeli konstantno nižjo stopnjo vznburjenja, kar naj bi jih spodbujalo k iskanju večje stopnje stimulacije v okolju – večja stopnja stimulacije pa je dejavnik, ki je značilen za šport (Eysenck, 1981). Uspešnejši športniki naj bi imeli višjo frustracijsko toleranco oziroma

toleranco za neprijetne dražljaje in bolečino kot neuspešni športniki (Havelka in Lazarević, 1981). Ista avtorja sta ugotovila tudi, da imajo vrhunski športniki višje izražen superego. Razlike so se pojavile tudi v dimenziji nizka - visoka samokontrola. Vrhunski športniki so nekoliko manj samokritični in nimajo izoblikovanih tako močnih stališč do svojega jaza kot ostali športniki in nešportniki. Pri vrhunskih športnikih oz. uspešnejših športnikih so ugotovili višji nivo psihotizma, ki v osnovi predstavlja višjo agresivnost (Eysenck, 1981) in višje samozaupanje oziroma bolj pozitivno samopodobo uspešnih športnikov (Ogilvie, 1968). Tušak in Tušak (1997) pa navajata tudi manjšo predtekmovalno anksioznost in stres ter bolj učinkovite tehnike soočanja s temi napetostmi pri bolj uspešnih športnikih (Martens in Gill, 1976).

Tretji faktor razlik v osebnosti med športniki je vpliv športne panoge. Tu glavne razlike izhajajo med športniki ekipnih in individualnih športnih panog. Za športnike ekipnih športnih panog so izrazito pomembne:

- ♣ dobre socialne lastnosti,
- ♣ socialna inteligentnost,
- ♣ sposobnost učinkovitega komuniciranja,
- ♣ vodenje,
- ♣ reševanje konfliktov,
- ♣ frustracijska toleranca ter
- ♣ občutljivost na lastne in probleme drugih.

Pri športnikih individualnih športnih panog pa so v ospredju lastnosti, kot so:

- ♣ dominantnost,
- ♣ težnja po individualnosti, ki včasih meji celo že na sebičnost,
- ♣ vztrajnost,
- ♣ sposobnost samokontrole in samomotivacije,
- ♣ samoodgovornost itd. (Tušak in Tušak, 1997).

Precejšnje razlike v osebnosti pa lahko iščemo tudi med športnimi panogami, kjer prihaja do neposrednega telesnega kontakta in tistimi, kjer do tega ne prihaja. Predvsem lahko tu iščemo razlike v večji agresivnosti in sovražnosti pri športih s telesnim kontaktom (Tušak in Tušak, 1997).

Številne raziskave so se ukvarjale s preverjanjem povezave stopnje vključenosti v šport in osebnostnimi značilnostmi športnikov – to lahko opredelimo kot četrto področje raziskovanja osebnosti v športni psihologiji. Te raziskave so se usmerjale na iskanje razlik v osebnosti med vrhunskimi, univerzitetnimi, rekreativnimi in mladimi športniki, pri čemer so rezultati raziskav pokazali, da so pogosto prav rekreativni športniki podobni stereotipni podobi vrhunškega športnika (Davis in Mogk, 1994). Egloff in Gruhn (1996) sta ugotovila, da so bili vrhunski športniki bolj ekstravertirani kot ostali športniki. Razlike med vrhunskimi in ostalimi športniki se kažejo v isto smer kot razlike med športniki in nešportniki, so le še poudarjene (Tušak in Tušak, 2001, v Kajtna, 2003).

Zadnji, peti faktor razlik je vpliv spola. Razlike med moškimi in ženskami v osebnosti prav gotovo obstajajo. Ženske so praviloma:

- ♣ bolj nevrotične,
- ♣ manj mirne oz. sposobne obvladovanja,
- ♣ manj dominantne (bolj obzirne in zmerne, tolerantne in popustljive ter razumevajoče),
- ♣ bolj zavrti (plahe, imajo več strahov, negotovost pri odločanju, zavrtost v navezovanju stikov),
- ♣ manj čustveno stabilne (bolj labilno razpoloženje, depresivna in slaba počutja),
- ♣ izražajo manj moškosti (aktivnost, uveljavljanje, samozavest, podjetnost ipd.),
- ♣ manj tekmovalne.

Evidentno je, da se osebe, ki se aktivno ukvarjajo z nekim športom, precej razlikujejo od rekreativcev in ostalih, ki se s športom ne ukvarjajo. Poleg značajskih in motivacijskih

lastnosti ter temperamenta se seveda razlikujejo tudi v telesnih značilnostih in predvsem nekaterih zaznavno-motoričnih in intelektualnih sposobnostih. Hitrost vseh vrst reakcije je praviloma večja vsaj pri uspešnih športnikih, pogosto pa se znajo tudi veliko bolje sprostiti in predvsem skoncentrirati (na motorične dejavnosti). Vpliv splošne inteligentnosti na uspešnost je precej vprašljiv, predvsem pa ne omogoča neposredne interpretacije. Višji nivo vsekakor omogoča bolj kompleksen vpogled v trening, razvoj rezultata in uspešnost, vendar pa hkrati lahko povzroči tudi večjo tremo. Posamezni faktorji inteligentnosti pa so seveda lahko v določeni korelaciji s samim športom - npr. perceptivni in spacialni faktor z uspešnostjo v igrah z žogo in baseballom (Tušak in Tušak, 1997).

Raziskave so potrdile obstoj nekaterih razlik med osebnostjo športnikov in ostalimi. Obstaja več poizkusov pojasnjevanja teh podobnosti in razlik. Najbolj sprejemljiva je trditev, da športna dejavnost predstavlja specifično aktivnost, za katero so potrebne določene značilnosti osebnosti. Stil življenja, ki predvideva ukvarjanje z vrhunskim športom, verjetno neobhodno zahteva nekatere osebnostne značilnosti oz. bolje rečeno osebnostne predispozicije, zato lahko govorimo o specifični osebnostni strukturi športnika. Vendar pa lahko zaključimo, da obstaja obojestranska zveza med športnikovo osebnostjo in športno-tekmovalno aktivnostjo. Specifične vsebine osebnosti določajo športnikov uspeh v športu, športna aktivnost pa povratno vpliva na gradnjo in razvoj nekaterih vsebin, ki v nadaljnjem razvoju in vedenju postanejo sestavni del športnikove osebnosti (Havelka in Lazarevič, 1981, v Tušak in Tušak, 1997).

#### ***1.1.4. OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ALPINISTOV***

Pri nas sta se s to problematiko začela ukvarjati Bregant in Markič, od katerih je predvsem slednji obogatil slovensko psihološko-alpinistično znanje z mnogimi zanimivimi ugotovitvami. V interpretaciji svojih rezultatov Markič (1990, v Tušak in Burnik, 2001) navaja, da so vrhunski slovenski alpinisti nekoliko drugačni od običajne populacije. Izpostavlja se predvsem njihovo

večjo umaknjenost vase, samostojnost in individualizem, pravi, da so navajeni iti svojo pot, kar potrjujejo tudi z večjim zavračanjem tradicionalnih norm in priseganjem na drugačno moralo. Pravi, da so alpinisti bolj občutljive in sentimentalne ter k umetnosti usmerjene osebe, da so veliko bolj naravni in neizumetničeni kot ostali. Predvsem pa poudarja njihovo večjo introvertnost, socialno plahost, družba jim veliko pomeni, vendar je zanje bolj pomembna intenzivnost in kvaliteta odnosa (tesnost odnosa) kot pa količina odnosov. So tudi bolj trezni, resni in umirjeni. Po drugi strani pa tudi bolj dominantni, samozavestni, kar naj bi bile značilnosti uspešnih ljudi. Zanje je značilna tudi močna potreba po eksploraciji, izkušnjah in doživetjih.

V raziskavi Osebnost alpinistov (Burnik in Tušak, 1999) so bili dobljeni skoraj nasprotni rezultati. Raziskava je potrdila nekaj statistično pomembnih razlik med alpinisti in kontrolno skupino. Alpinisti so statistično pomembno manj nevrotični, manj zavrti, bolj ekstravertirani in bolj družabni od kontrolne skupine. Nekoliko nižje vrednosti so imeli alpinisti v iskrenosti (Burnik in Tušak, 2007).

Tušak in Burnik (2001) sta ugotovila, da so alpinisti manj nevrotični, manj zavrti, precej manj anksiozni in imajo manj težav s tremo na tekmovanjih. Po drugi strani so bolj odprti navzven, bolj družabni. Svojo agresivnost usmerjajo navzven predvsem v obliki negativizma, medtem ko so ostale oblike verjetno neproduktivne, zato pri sovražnosti, sumničavosti in občutkih krivde dosegajo nižje vrednosti kot kontrolna skupina.

Omenjeni rezultati vsekakor zavračajo pogosto omenjena stereotipna gledanja o tem, da so alpinisti samotarji, vase obrnjeni in zaprti ljudje, nagnjeni k samomorilnosti oz. taki, ki svojo agresivnost usmerjajo vase in nekako iščejo možnost za smrt. To vsekakor ni res. Rezultati potrjujejo, da so celo nekoliko bolj čustveno stabilni in bolj ekstravertirani ter družabni. Mnoge smrti, ki se v alpinizmu zgodijo, so pač realna posledica športne panoge, ki ji pripadajo in v kateri se napake pač pogosto kaznujejo z življenjem in ne le s slabim rezultatom. Tudi odločitve za ukvarjanje s takšno panogo ne smemo gledati skozi luč

potencialne agresivnosti navznoter, ker rezultati potrjujejo prav nasprotno. Zelo verjetno gre le za drugačen vrednostni sistem, ki si ga v življenju zgradijo in v katerem dolžina življenja ni največja vrednota, morda jo nadomeščata kvaliteta življenja in intenzivnost občutkov v njem (Tušak in Burnik, 2001).

## **1.2. RIZIČNI ŠPORTI**

Rizični športi (včasih naletimo tudi na izraz ekstremni ali adrenalinski športi) so športi, kjer je potrebno računati z možnostjo hujše poškodbe ali smrti, ki je sestavni del aktivnosti (Breivik, 1995, v Mahnič in Tušak, 2005). Gre torej za vse tiste športe, za katere je značilna velika stopnja tveganja. Za posameznika, ki se z njimi ukvarja, ima lahko tudi tragične in dokončne posledice, saj se že majhne napake oziroma nepravilnosti pri njegovem izvajanju ne kaznujejo le s slabšim rezultatom, ampak lahko tudi z življenjem.

Torej gre za športe kot so alpinizem, ekstremno kajakaštvo, potapljanje, nordijski skoki, smuk, skakanje s padalom, jadralno padalstvo, gorsko kolesarjenje, jamarstvo, deskanje na snegu, motokros, dirkanje z avtomobili, motornimi čolni in sanmi (Kajtna, 2004).

Za izvajanje rizičnih športov so nujno potrebne določene osebne lastnosti oziroma kombinacija le-teh, psihična stabilnost, pomembna je zelo dobra telesna pripravljenost, nadpovprečna specifična motorika, poznavanje in ustrezno vrednotenje klimatskih razmer, sposobnost pravilnega odzivanja v stresnih in nepredvidljivih situacijah, zmožnost kritične ocene svojih sposobnosti, sposobnost soočanja s posledicami lastnih odločitev ipd. Verjetnost poškodbe je pri rizičnih večja kot pri varnejših športih oz. športnih panogah. Iz napisanega sledi, da ni vsak posameznik, pa četudi je dober športnik, primeren za ukvarjanje z rizičnimi športi. Zadnje čase se le spreminja pogled na športnike rizičnih športov (k temu so pripomogli tako uspehi v določenih rizičnih športih kot tudi številne raziskave, ki so pokazale, da so športniki rizičnih športov zdrave in zrele osebnosti, ki imajo višje izraženo potrebo po

intenzivni stimulaciji in novih, kompleksnih in spreminjajočih se dražljajih ter da kažejo tendenco k podcenjevanju tveganja), vendar pa nekateri posameznike, ki po rizičnih športih posegajo, še vedno pojmujejo kot adrenalinske odvisnike, čudake, posebneže, ki jim primanjkuje spoštovanja in ljubezni do sebe in svojega življenja, ob tem pa jim pripisujejo tudi različne oblike patologije, tudi take, ki kažejo nagnjenost k samodestruktivni in samomorilski naravi. Nekateri (npr. dr. Ihan) pa zagovarjajo celo mnenje, da sodijo rizični športi med dejavnosti, ki potencialnega samomorilca odvrta od samomora, saj naj bi strah pred bolečino bližajoče se smrti, ki ga doživljajo pri ukvarjanju s temi športi, učinkoval kot preventiva (Mahnič in Tušak, 2005).

Športniki rizičnih športov so čustveno stabilni, kar pomeni, da so sposobni kontrolirati svoja čustva, znajo ohraniti mirno kri tudi v tveganih situacijah in spričo nenadnih sprememb; so potrpežljivi, sproščeni, dajejo videz mirnih in zadovoljnih ljudi, ki znajo dobro prenašati stres, in zaradi značilnosti aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo, je to tudi nujno potrebno za ukvarjanje s tem športom – če teh lastnosti ne bi bilo, bi verjetno športniki težko prišli do visokega nivoja uspešnosti v športu. So odprti za novosti, relativno jim je pomemben tudi ugled v družbi in njihova vplivnost. Športniki rizičnih športov morajo imeti tudi visoko izraženo potrebo po tveganju, imeti morajo visoko potrebo po stimulaciji, ki pa jo iščejo v fizičnih oblikah, biti morajo vestni in ekstravertirani in osebno zrelejši od ostalih športnikov. Znajo tudi dobro kontrolirati družbeno nesprejemljive impulze in bi jih lahko imenovali športnike, ki znajo urejati in vzdrževati odnose s člani skupine, so odgovorni in vredni zaupanja, kar sta ključna elementa vestnosti, in na ta način tudi znajo dobro funkcionirati v skupini, ki je tako lahko visoko kohezivna. Seveda je to nujnega pomena, če govorimo o športih, kjer je lahko medsebojno sodelovanje ključnega pomena za uspeh naloge in tudi preživetje. V smislu ekstravertiranosti pa so rizični športniki pomembno bolj ekstravertirani od nešportnikov, tako delujejo energično in dinamično, kažejo navdušenje, se znajo uveljavljati in vplivati na druge, so dominantni, pogumni, energični in družabni, komunikativni in sproščeni (Kajtna, 2007).



Petek (2004) je opredelil osem glavnih vzrokov za razmah in popularnost ekstremnih, rizičnih športov:

- 1) Propad klasičnih vrednot in kulture, ki se je začel v obdobju 1789 – 1848 z zmago meščanskega liberalizma in vzponom liberalnih vrednot. Šele takrat se je začelo eksperimentiranje z življenjem, z razmišljanjem o stvareh, ki so se do tedaj zdele nedvoumne, prišlo je do novih spoznanj in drugačnih pogledov na smrt. K razmahu rizičnih športov pripomore razmišljanje v smeri, da se hedonizem, disciplina in napor več ne izključujejo, kar je ključnega pomena pri rizičnih športih.
- 2) Tehnični razvoj ultra lahkih, super močnih materialov, je omogočal dosegljivost ekstremnih podvigov širši množici.
- 3) Naveličanost nad vsakdanjostjo kar kliče po početju nevarnih stvari. Kagge (1992, v Stropnik, 1997): » iz našega življenja je izginila vznemirljivost, naše življenje je postalo povsem varno, preveč varno«, je s tem stavkom lepo obrazložil svoje ekstremno početje.
- 4) Socialno – politične spremembe.
- 5) Vojne so mladino prisilile hoditi po mejah smrti.
- 6) Mediji s svojim posegom v vsako gospodinjstvo soustvarjajo človekovo zanimanje. Z napihovanjem popularnosti ter z različnimi pristopi oglaševanja znajo prepričati človeka. Tako ustvarijo velik krog navdušencev in popularizirajo določen šport.
- 7) Športni dosežki vedno vodijo v nove ekstreme, saj se le na tak način lahko premikajo meje mogočnega.
- 8) Športna industrija kot mediji spodbuja aktivno preživljanje prostega časa.

### 1.3. REKREATIVNI ŠPORT – ŠPORTNA REKREACIJA

Termin rekreacija izhaja iz latinske besede *recreare*, kar v prevodu pomeni ponovno ustvarjati, obnavljati, osvežiti, jačati, okrepiti. Pomeni torej obnavljanje moči, zabavo, počitek v prostem času.

Jovan (1973, v Kremžar, 2001) pravi, da je rekreacija tista svobodna in organizirana aktivnost, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka ter ga pomaga oblikovati v vsestransko razvito osebnost.

Uloga (1980, v Kremžar, 2001) meni, da je športna rekreacija tista dejavnost, ki se ji človek posveča v prostem času prostovoljno in z namenom, da se sprosti in razvedri ter obnovi svoje delovne sposobnosti.

Vučković (1988, v Bavčar, 2000) pa pravi, da lahko na rekreacijo gledamo z nekaj aspektov:

- 1) Rekreacija lahko omogoča, da se človek kot biološko in družbeno bitje prilagodi na vsakodnevne spremembe in da vpliva na zmanjšanje negativnih spremljajočih pojavov. Cilj je ustvariti osnovne pogoje za osmišljen, bogat in koristen način preživljanja časa izven dela.
- 2) S svojimi sredstvi, vsebinami in metodami ima vpliv na korekcijo negativnih spremljajočih pojavov; ti se kažejo v zmanjšani delovni sposobnosti, skrhanem zdravju in zgodnji invalidnosti. To pomeni, da je rekreacija sestavni del preventivnega delovanja, kadar imamo v mislih zdravje, in s tem postaja sestavni del sodobne medicine.
- 3) Prav tako je pomembna kompenzatorno-korekcijska vloga rekreacije. Vse tisto, kar človeku sodobni način življenja odvzema (premalo gibanja, premalo naprezanja, itd.), mu lahko z bogatim izkoriščanjem možnosti nadomesti rekreacija.
- 4) S konstantnim in sistematičnim vključevanjem v rekreacijo, človek razvija pozitivne navade za osmišljen, organiziran in koristen način preživljanja prostega časa.

Zagotovo je velika vrednost gibanja ter ukvarjanja s športom oz. športnorekreativnimi aktivnostmi prav v učinkovanju na zdravje ljudi. Športna oz. športnorekreativna dejavnost deluje v odnosu na zdravje ljudi tako, da omeji delovanje negativnih dejavnikov, ki spremljajo današnji način življenja in pomaga ohranjati zdravje. Že dolgo so opisane in znane naravne metode zdravljenja, ki vključujejo veliko gibanja. Ugotovljeno je, da se s pomočjo redne telesne vadbe in utrjevanja, povečajo tako imenovane psihofizične sposobnosti ljudi (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Zdravje in gibanje sta tesno povezana. Rekreativni športnik se od posameznikov, ki se ne ukvarjajo z rekreativnim športom, razlikuje v mnogih sposobnostih, lastnostih in značilnostih.

Tako je rekreativni športnik:

- ♣ močnejši,
- ♣ bolj gibljiv,
- ♣ bolj odporen,
- ♣ bolj spreten,
- ♣ ima boljšo koordinacijo,
- ♣ bolj vzdržljiv.

Hkrati pa:

- ♣ ima več energije,
- ♣ je bolj vitalen,
- ♣ je boljšega razpoloženja,
- ♣ si hitreje odpočije,
- ♣ se bolje prilagaja,
- ♣ hitreje nadoknadi energijo,
- ♣ ima lepše oblikovano telo,
- ♣ ima lepšo in boljšo telesno držo,
- ♣ ima boljši apetit (tek),

- ♣ bolje spi,
- ♣ manj obiskuje zdravnike,
- ♣ v življenju porabi več energije, zato ima bolj uravnoteženo razmerje med prejeta (hrana) in oddano energijo (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

S športom se bogatijo prijateljske vezi in spletajo globlja poznanstva, odpre se pot v svojevrsten doživljajski svet, v razgibanem športnem okolju pa so bogatejši tudi čustveni odzivi ljudi (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

#### ŠPORTNA REKREACIJA IN TEKMOVALNI ŠPORT

Športna rekreacija se razlikuje od športa v tekmovalnem smislu, saj je šport institucionalizirana oblika rekreacije, pri kateri posamezniki nimajo za cilj zgolj ohranjanje fizične kondicije in dobrega počutja, ampak tudi doseganje rezultatov, ki pomenijo takšno ali drugačno koristoljubje (slava, denar). Prisotnost ekonomsko političnega dejavnika v sodobnem svetu ostro loči šport v tekmovalnem smislu od rekreacije, kajti sodobni tekmovalni šport skoraj ne more več obstajati brez izrazite prisotnosti ekonomskega interesa (Rutar, 1997).

### **1.4. VRHUNSKI ŠPORT**

Vrhunski športni dosežki, zlasti v zadnjih desetletjih, so pokazali in dokazali, da so avtonomna in avtohtona oblika specifičnega kulturnega ustvarjanja, ki ima lastne kriterije vrednotenja svoje ustvarjalnosti, čeprav so ti pogosto izmaličeni s prevelikim dodatnim obremenjevanjem športnih dosežkov, z neurejenim komercialnim in dnevno političnim vrednotenjem športnega rezultata, kar mu izkrivlja logiko njegovega poslanstva, odtuja ustvarjalce in zavaja ljudi. Ne moremo pa tudi mimo dejstva, da se vzporedno z vrhunskim športom pojavljata tudi nasilje v športu in jemanje nedovoljenih poživil. Čeprav so negativni spremljevalni dejavniki

selektivnega in vrhunškega športa zlasti v nekaterih zvrsteh prej pravilo kot izjema, so vendarle za vse, ki želijo športu vrniti njegove prvinske vrednote, prej izziv kot vzrok za malodušje. Pozitivni primeri, in tudi teh ni malo, čedalje več jih je, so tisto, na čemer je treba graditi v prihodnje. Sprevržene oblike vrhunstva, ki imajo svoje refleksije tudi na šport mladih, pa so v tem kontekstu opozorilo (Doupona in Petrović, 2007).

Tušak, Marinšek in Tušak (2009) ugotavljajo, da so vrhunski športniki tudi nekoliko bolj inteligentni, predvsem pa prihaja do izraza njihova socialna inteligentnost, saj se dobro znajdejo v družbi, so bolj družabni in komunikativni. Vrhunski športnik je izrazit individuallec, ki išče in zahteva maksimalno podporo v želji po lastnih dosežkih. Zanaša se predvsem nase, je samodiscipliniran in se zna ekstremno dobro obvladovati in znajti v vseh mogočih situacijah.

Tušak, Kos, Bednarik in Kos (2002) so ugotovili, da se naši vrhunski športniki in športnice v nekaterih spremenljivkah razlikujejo od nešportnikov. Pomembna ugotovitev do katere so prišli, je, da so na nivoju vrhunškega športa pri nas razlike med spoloma izginile. Ženske vrhunske športnice so torej v nekaterih merjenih spremenljivkah zelo podobne moškim. Razvoj športa danes in zahteve, ki se postavljajo pred športnike, peljejo v smer, da se na športno področje vključijo mnoge različne znanstvene discipline, saj lahko vsaka prispeva na svojstven način. Raziskovanje osebnosti v športu se osredotoča predvsem na iskanje in razumevanje osebnostnih lastnosti, ciljnih orientacij posameznika in čustev ter na vplivanje teh faktorjev na uspešnost nastopa in psihološki razvoj v športu. Trenerji, učitelji športne vzgoje in drugi posamezniki, ki v športu sodelujejo z ljudmi, bi gotovo lahko bili bolj učinkoviti, če bi poznali elemente osebnostne strukture, ki niso vezani zgolj na vedenje v trenutni situaciji. Med osebnostjo in športnim nastopom obstaja povezanost, ki pa še zdaleč ni razjasnjena. Psihološkim karakteristikam športnikov se pripisuje vse večji pomen, saj predstavljajo pomembne determinante športne uspešnosti.

## 1.5. POTREBA PO DRAŽLJAJIH

Človekovo motivirano aktivnost uravnavajo strukture centralnega živčnega sistema, ki se nahajajo predvsem na področju hipotalamusa in retikularne formacije. Prve skrbijo za obstoj organizma in vrste, druge pa služijo za vzdrževanje ustrezne ravni vzburjenja, ki omogoča zadovoljevanje prej omenjenih potreb. Ohranjevanje optimalne ravni vzburjenja je pravzaprav najbolj temeljna potreba organizma, ki se je podobno kot potrebe po kisiku največkrat niti ne zavedamo (Lamovec, 1986).

Fiske in Maddi (1961, v Lamovec, 1986) sta vzburjenje opredelila na osnovi treh vidikov:

- 1) Dimenzij draženja, ki vključuje intenzivnost, subjektivno pomembnost in variabilnost dražljajev.
- 2) Izvora draženja, ki je lahko zunanji, proprioceptivni ali kortikalni.
- 3) Vidik individualnih razlik. Sklepala sta, da ima vsak posameznik zanj značilno raven vzburjenja, ki se v običajnih pogojih ne spreminja in jo posameznik doživlja kot običajno oziroma zaželeno. Stopnja izpostavljenosti dražljajem v zgodnjem otroštvu naj bi po njunem mnenju odločilno vplivala na kasnejšo običajno raven vzburjenja.

Zuckerman (1994, v Kajtna, 2003) je potrebo po dražljajih definiral kot potezo, ki jo označuje iskanje različnih, novih, kompleksnih in intenzivnih občutij in izkušenj ter pripravljenost zaradi teh izkušenj fizično, socialno, pravno in finančno tvegati. Tveganje korelira z iskanjem dražljajev, ni pa nujni del definicije. Tako oseba, ki ima visoko potrebo po dražljajih podcenjuje tveganje ali pa ga sprejme za ceno nagrade, ki jo bo nudilo doživetje, vendar pa le redki iskalci dražljajev tvegajo po nepotrebem, temveč tveganje sprejmejo in poskušajo čim bolj omiliti.

Gre torej za tendenco iskanja pustolovščin, tveganja z namenom doživljanja intenzivnih občutij. Osebe z visoko potrebo po dražljajih imajo močne pozitivne emocionalne reakcije na situacije, ki so nove in tvegane. Rade imajo spremembe, nenavadnost, neinhibiranost,

nepričakovanost, impulzivnost, tveganje. Zmožnost prenašanja močnih dražljajev jim omogoča močan živčni sistem (Avsec, 2010).

Vsak posameznik ima svoj nivo vzburljenja, ki se v običajnih pogojih ne spreminja, posameznik pa to razume kot običajen, oziroma zaželen nivo vzburljenja. Dražljaji s časom (z večkratnim ponavljanjem) izgubijo na pomenu in ne privedejo več do takšne stopnje vzburljenosti kot so prej, zato posameznik išče vedno nove dražljaje in tako širi svoje interese (Kajtna in Tušak, 2004).

Seveda pa se ljudje med seboj razlikujemo in tako se razlikujejo tudi naše potrebe po dražljajih. Zuckerman (v Lamovec, 1988) trdi, da osebi, ki je prilagojena na določen nivo vzburljenja, ponavljajoči se dražljaji ne zadoščajo. Zato nenehno išče spremembe in novosti, če želi vzdržati raven vzburljenja, ki je zanjo optimalna. Pri osebah z nižjo potrebo po dražljajih je razlika med amplitudo reakcije na nov dražljaj in na ponavljajoče se dražljaje precej manjša, zato jim le-ti niso neprijetni in torej ne potrebujejo toliko novih dražljajev.

### ***1.5.1. TEORIJA OPTIMALNE RAVNI STIMULACIJE***

Zuckerman (1969, v Lamovec, 1988) je izdelal prvo formalno teorijo optimalne ravni stimulacije, v kateri je sistematiziral dotedanja spoznanja, poleg tega je vključil še rezultate lastnih raziskav s področja senzorne deprivacije. Teorijo sestavlja deset postulatov:

- 1) Trenutna raven vzburljenja je pozitivno povezana z lastnostmi dražljajev: jakost, kompleksnost in nepričakovanost. Negativno pa je povezana z lastnostmi kot so konstantnost, ponavljanje in običajnost.
- 2) V času draženja je akcijski potencial dražljaja obratno sorazmeren trenutni ravni vzburljenja.
- 3) Vsak posameznik ima za sebe značilno optimalno raven stimulacije in vzburljenja. Dejavniki, ki vplivajo na le-to so:

- ♣ *Konstitucija: vključuje odzivnost centralnega živčnega sistema na splošne in specifične dražljaje.*
  - ♣ *Starost: v adolescenci doseže vrh optimalna raven stimulacije. Pri otrocih in starejših ljudeh pa je nižja.*
  - ♣ *Vplivi učenja in predhodnih dražljajev: posameznik se lahko za kratek časovni interval prilagodi na višjo ali nižjo raven kot je zanj optimalno, če sprememba nastopi postopno. Individualna optimalna raven se tedaj premakne na drug nivo in na njem vztraja toliko dolgo, kolikor trajajo neobičajni pogoji draženja.*
  - ♣ *Zahtevnost naloge: preproste naloge zahtevajo višjo raven vzburjenja kot zapletene miselne naloge.*
  - ♣ *Dnevni ritem: stopnja vzburjenja je najnižja med spanjem, najvišja nekaj ur po spanju, popoldne pa se začne zniževati.*
- 4) Kortikalno (kognitivno) vzburjenje lahko variira neodvisno od avtonomnega (afektivnega). Dolgotrajnejše pomanjkanje dražljajev največkrat povzroči znižanje kortikalnega in povečanje avtonomnega vzburjenja.
  - 5) S srednjo stopnjo stimulacije in vzburjenja je običajno povezan pozitiven afektivni ton. Z zelo visoko ali zelo nizko stopnjo stimulacije in vzburjenja pa se povezuje negativen afektivni ton.
  - 6) Za dolgotrajno in zahtevno kognitivno dejavnost je potrebna zmerna raven kortikalnega vzburjenja.
  - 7) Če ni usmerjene kognitivne dejavnosti, bo difuzna stimulacija s strani retikularne formacije povzročila širjenje vzburjenja po različnih predelih korteksa.
  - 8) Delovanje korteksa lahko zmoti previsoko ali prenizko kortikalno vzburjenje. To ima lahko za posledico manjšo učinkovitost mišljenja in zmanjšan nadzor nad emocionalnimi reakcijami.
  - 9) Tudi zmedo v orientaciji lahko povzroči previsoko ali prenizko kortikalno vzburjenje. Kot rezultat napačne interpretacije telesnih občutkov ter napačne lokalizacije vidnih in slušnih predstav, se lahko pojavijo halucinacije.



10) Povečano vzdražnost ustreznih predelov korteksa lahko omogočimo s preprečitvijo zunanjega draženja neke senzorne modalnosti. Eksteroceptivni in interoceptivni sistemi so obratno sorazmerni.

### ***1.5.2. FAKTORJI LESTVICE ISKANJA STIMULACIJE***

Zuckerman je potrebo po dražljajih meril s tako imenovano Lestvico iskanja stimulacije (SSS – Sensation-Seeking Scale), ki sedaj obstaja že v šesti izdaji, vse do četrte izdaje pa so se v njej pojavljali naslednji faktorji, ki naj bi opisovali področja iskanja stimulacije (Lamovec, 1988, v Kajtna, 2003):

- ♣ **Splošni faktor** označuje željo po razburljivem življenju, polnem dogodivščin, težnjo, da se izkusi vse, kar je sploh mogoče. Kaže se tudi kot zanimanje za nevarne in nenavadne športe, potovanje brez vnaprejšnjega načrta v neznane kraje, ter zanimanje za nenavadna doživetja s pomočjo mamil, hipnoze... Povezan je tudi z željo po družbi nepredvidljivih, razgibanih in čustveno izrazitih oseb.
- ♣ **Faktor iskanja pustolovščin in tveganja** zajema težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih, kot na primer jadralno letalstvo, padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi...
- ♣ **Faktor iskanja doživetij** se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij kot tudi na nekonvencionalnost življenjskega sloga, označuje ga težnja po nenavnem oblačenju, šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila, četudi so nekatera od teh doživetij nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana.
- ♣ **Faktor dezinhibicije** vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih, označuje ga težnja po neobzdranih zabavah v družbi veselih, spolno privlačnih oseb, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajajo čutnosti.
- ♣ **Faktor nagnjenosti k dolgočasenju** vsebuje zavračanje ponavljajočih se dogodkov, rutinskega dela, vedno istih obrazov in krajev, predvidljivih in dolgočasnih

ljudi, povezuje se tudi s težnjo po občasnem spreminjanju zaposlitve, kupovanju novih proizvodov, poskušanju novih in nenavadnih jedil...

V kasnejših verzijah se pojavljajo nekatere spremembe, tako je oblika V krajša in namesto 72 parov trditev, izmed katerih mora posameznik izbrati eno, vsebuje le 40 trditev in ne upošteva skupnega faktorja kot svoj faktor, temveč le kot seštevek števila točk na posameznih faktorjih, oblika VI pa vsebuje le dva faktorja, in sicer iskanje pustolovščin in tveganja ter dezinhibicijo, vendar pa enkrat sprašuje po tem, ali in kolikokrat so neko stvar že naredili, drugič pa o tem, ali si to želijo narediti ali ne in tako išče razliko v namenu tvegati oziroma opraviti aktivnost, ki bo prinesla visoko količino stimulacije, in dejanskim tveganjem (Kajtna, 2003).

Že Zuckerman (1994, v Kajtna in Tušak, 2004) je sestavil osebnostni opis osebe, ki ima visoko potrebo po dražljajih, in sicer je takšna oseba odprta za nove izkušnje, še posebej tiste, ki se navezujejo na vrednote, dejanja in fantazije, takšna oseba je aktivna in impulzivna in potrebuje razburjenje, doživlja in izraža pozitivna čustva in jezo. Oseba, ki nima zadržkov in ki je zelo dovzetna za dolgočasenje, je lahko nesramna in neprilagodljiva, takšna oseba ne priznava družbenih norm in moralnih pravil, je pa tudi precej neskrbna pri načrtovanju svojega življenja. Takšen profil se nanaša na osebo v splošni populaciji z izjemno visoko potrebo po dražljajih in sicer se ta potreba nanaša na vse faktorje lestvice.

### ***1.5.3. ŠPORT IN POTREBA PO DRAŽLJAJIH***

Kajtna (2003) ugotavlja, da lahko šport na socialno sprejemljiv način zadovolji posameznikovo potrebo po dražljajih, saj lahko zvišuje nivo vzburjenja, ki ga čuti posameznik, predstavlja sprožanje agresivnosti, ki je relativno redko tudi fizično škodljivo za posameznika v obliki poškodb, tudi ogled športnih dogodkov je nekaj, kar lahko zviša razburjenje brez

nepotrebnega tveganja. Raziskave, ki so iskale povezave med osebnostjo in športom, so prišle tudi do rezultatov, da je višja ekstravertnost športnikov povezana z višjo potrebo po stimulaciji pri športnikih, v isti raziskavi so ugotovili, da je višji psihoticizem športnikov povezan z njihovo višjo agresivnostjo, medtem ko naj bi bil nevroticizem le šibko povezan z ukvarjanjem s športom (Eysenck, Nias in Cox, 1982). Nekatere raziskave kažejo, da so med osebami, ki se ukvarjajo s športom in nešportniki razlike v potrebi po stimulaciji, občasno so se te razlike pojavljale samo za lestvico dezinhibicije (Hartman in Rawson, 1992) – sicer so v tej raziskavi moški dobili višje rezultate kot ženske ne glede na ukvarjanje s športom, športniki pa so dobili višje rezultate od nešportnikov (isto je veljalo za športnice in nešportnice). Študentje, ki so se ukvarjali z večjim številom športov oziroma ki so se preizkusili v večjem številu športov, so imeli večjo potrebo po stimulaciji (Rowland, Franken in Harrison, 1986). Schroth (1995) je v primerjavi ameriških študentov ugotovil, da so imeli športniki višjo potrebo po stimulaciji kot nešportniki, isto razmerje se je pokazalo tudi v odnosu športnic in nešportnic. Pri tem so imeli športniki iz kontaktnih športov (ameriški nogomet, hokej) višjo potrebo po stimulaciji kot športniki, ki so se ukvarjali z nekontaktnimi športi, tako športniki kot nešportniki pa so imeli višjo potrebo po stimulaciji od športnic in nešportnic. Razlike med kontaktnimi športi, opredeljenimi kot srednje rizični športi, in nerizičnimi športi sta ugotavljala tudi Potgeiter in Bisschoff (1990) – športniki, ki so se ukvarjali z ameriškim nogometom kot kontaktnim športom so imeli višje izražen splošni faktor in faktor tveganja na Lestvici iskanja stimulacije. Sicer so se raziskovalci potrebe po dražljajih in športa lotevali predvsem potrebe po stimulaciji pri športnikih, ki se ukvarjajo s tako imenovanimi rizičnimi oziroma ekstremnimi športi.

## **1.6. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

### **1.6.1. PROBLEM:**

Tema pričujoče naloge je osebnost in potreba po dražljajih pri športnikih, pa naj bodo to alpinisti, vrhunski športniki ali rekreativci. Alpinisti so večkrat predstavljeni kot skrajni individualisti, nagnjeni k prevelikemu tveganju, z močno izraženo željo po uspehu, priznanju, tudi za ceno tveganja lastnega življenja. Iskali naj bi vedno nove izzive, močnejše dražljaje, se podajali v vedno večja tveganja. Svojega življenja naj ne bi spoštovali. V diplomskem delu smo skušali ovreči take stereotipne predstave o alpinistih, in sicer s pomočjo primerjave vzorcev skupine alpinistov, vrhunskih športnikov in rekreativcev.

Prav tako kot alpinistom in morda še bolj, so vrhunskim športnikom znana trening, disciplina, vztrajnost, odrekanje, delo in tekmovanje. Zato nas zanima, kakšne so razlike v osebnosti in potrebi po stimulaciji med alpinisti in vrhunskimi športniki, ki se ne ukvarjajo z rizičnimi športi. Zanimajo pa nas tudi razlike z rekreativci, ki jim je tuja tekmovalna nota in jemljejo šport kot sprostitev in razvedrilo ter obnovitev svojih delovnih sposobnosti.

V praksi bo to pomenilo premagovanje stereotipov in upamo, da bo pripomoglo k boljšemu razumevanju osebnosti alpinistov.

### **1.6.2. CILJI:**

- ♣ Ugotoviti, kakšne so razlike v osebnosti pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih.
- ♣ Preveriti, katera lestvica za merjenje potrebe po dražljajih od spodaj omenjenih je najboljša.

- ♣ Preveriti, kakšne so razlike med posameznimi različicami lestvice za potrebo po dražljajih (vprašalnik interesov).

### ***1.6.3. HIPOTEZE:***

H<sub>0</sub>1 Ni razlik v osebnosti pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih.

H<sub>0</sub>2 Ni razlik v potrebi po dražljajih pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih.

H<sub>0</sub>3 Za merjenje potrebe po dražljajih lahko uporabimo katerokoli lestvico.

## 2. METODE DELA

### a) Preizkušanci

Raziskava zajema vzorec 63 alpinistov (povprečna starost 26,07 let), 68 vrhunskih športnikov (povprečna starost 23,55 let) in 76 rekreativcev (povprečna starost 25,37 let).

### b) Pripomočki

1) **BFQ (Big Five Questionnaire – slovenska priredba)** – Caprara, Barbaranelli, Borgogni, Bucik in Boben, 1997.

Vprašalnik obsega 132 postavk z lestvico ocen (5 – zame popolnoma velja; 1 – zame sploh ne velja). Vprašalnik meri pet glavnih dimenzij osebnosti in deset poddimenzij, pri vsaki poddimenziji je 12 vprašanj, od tega jih je polovica oblikovanih v pozitivnem in polovica v negativnem smislu, dodatna pa je tudi lestvica socialne zaželjenosti.

Dimenzije in poddimenzije vprašalnika so:

- ♣ ENERGIJA je dimenzija, ki ustreza vidikom, ki so v literaturi omenjeni kot ekstravertnost (McCrae in Costa, 1987, v Kajtna, 2003) ali surgentnost (Goldberg, 1990, v Kajtna, 2003). Ljudje, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se ocenjujejo za dinamične, aktivne, energične, dominantne in gostobesedne. Dimenzijo sestavljata poddimenziji **aktivnost** in **dominantnost**. Prva meri vidike, ki se nanašajo na energična in dinamična vedenja, nagnjenost h govorjenju in entuziazem. Druga meri vidike, ki so povezani s sposobnostjo samouveljavljanja, prvačenja, uveljavljanja lastnega vpliva v odnosu do drugih.
  
- ♣ Dimenzija SPREJEMLJIVOST se omenja tudi kot prijetnost (McCrae in Costa, 1987, v Kajtna, 2003) ali prijateljskost nasproti sovražnosti (Digman, 1990, v Kajtna, 2003). Osebe,

ki na tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se rade opisujejo za zelo kooperativne, prijazne, nesebične, prijateljske, radodarne in empatične. Poddimensiji sprejemljivosti sta **sodelovanje** in **prijaznost** – prva meri vidike, ki se bolj nanašajo na zmožnost razumevanja in podpiranja zahtev in potreb soljudi ter na sposobnost učinkovitega sodelovanja z njimi. Druga meri vidike, ki so tesneje povezani s prijaznostjo, zaupanjem in odprtostjo do drugih.

- ♣ Dimenzija VESTNOST se nanaša na sposobnost samouravnavanja in samokontrole, tako se osebe, ki pri tej dimenziji dosežejo visok rezultat, opisujejo za izrazito preudarne, natančne, urejene, skrbne in vztrajne. To dimenzijo določata poddimenziji **natančnost** in **vztrajnost** – prva meri vidike, ki se nanašajo na zanesljivost, na vsestransko skrbnost in na ljubezen do reda, druga pa meri vidike, ki se nanašajo na posameznikovo vztrajnost in sposobnost, da prevzete naloge in dejavnosti izpelje do konca ter jih predčasno ne opušča.
  
- ♣ Dimenzija ČUSTVENA STABILNOST se nanaša na značilnosti, ki so nasprotje »negativnega čustva« (McCrae in Costa, 1987, v Kajtna, 2003) – osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se opisujejo za neanksiozne, manj ranljive, čustvene, impulzivne, nestrpne in razdražljive. To dimenzijo opredeljujeta poddimenziji **kontrola čustev** in **kontrola impulzov**. Prva meri predvsem vidike, ki se nanašajo na kontrolo napetosti in ki se navezujejo na čustvene izkušnje, druga pa meri vidike, ki se nanašajo na sposobnost kontroliranja lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo.
  
- ♣ Dimenzija ODPRTOST se nanaša na dimenzijo, ki so jo drugi poimenovali kultura (Norman, 1963, v Kajtna, 2003), intelekt (Goldberg, 1990, v Kajtna, 2003) in odprtost za izkušnje (Costa in McCrae, 1985, v Kajtna, 2003) ali mentalna odprtost (Brand, 1994b, v Kajtna,

2003). Osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se pretežno opisujejo za zelo izobražene, informirane, polne zanimanja za nove stvari in izkušnje, odprte za stike z drugačnimi kulturami in navadami. To dimenzijo opredeljujeta poddimenziji **odprtost za kulturo** in **odprtost za izkušnje** – prva meri vidike, ki se nanašajo na željo biti informiran, zanimanje za branje, zanimanje za nabiranje znanja. Druga meri vidike, ki se nanašajo na pozitiven odnos do novosti, na sposobnost upoštevanja več vidikov, na pozitiven odnos do drugačnih vrednot, življenjskih stilov in običajev ter kultur.

- ♣ Lestvica ISKRENOSTI zaznava in meri posameznikovo težnjo, da o sebi podaja neupravičeno »pozitivne« ali »negativne« podatke, tvorijo pa jo postavke, ki se nanašajo na socialno zelo zaželeno vedenje ali odgovore – postavljene so tako, da je popolno strinjanje ali popolno nestrinjanje zelo malo verjetno in visok rezultat lahko nakazuje na to, da se posameznik želi pokazati kot preveč pozitivnega, nasprotno pa zelo nizek rezultat pomeni, da se posameznik želi pokazati kot bolj negativnega, kot je v resnici.

## 2) Vprašalnik interesov (SSS – IV) – Zuckerman, 1964

Vprašalnik sestoji iz 72 parov trditev, med katerimi se mora preizkušaneec odločiti, katera od obeh zanj bolj drži. Faktorji tega vprašalnika so naslednji (Lamovec, 1988, v Kajtna, 2003):

- ♣ SPLOŠNI FAKTOR označuje željo po razburljivem življenju, polnem dogodivščin, težnjo, da se izkusi vse, kar je sploh mogoče. Kaže se tudi kot zanimanje za nevarne in nenavadne športe, potovanje brez vnaprejšnjega načrta v neznane kraje, ter zanimanje za nenavadna doživetja s pomočjo mamil, hipnoze... Povezan je tudi z željo po družbi nepredvidljivih, razgibanih in čustveno izrazitih oseb.



- ♣ FAKTOR ISKANJA PUSTOLOVŠČIN IN TVEGANJA zajema težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih kot na primer jadralno letalstvo, padalstvo, potapljaštvo, alpinizem, dirkalni športi...
- ♣ FAKTOR ISKANJA DOŽIVETIJ se nanaša na iskanje nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetij in na nekonvencionalnost življenjskega sloga. Označuje ga težnja po nenavadnem oblačenju, po šokiranju drugih, zanimanje za nenavadne kraje in ljudi, mamila... Značilna je trditev: »Všeč so mi nova in razburljiva doživetja, tudi če so nekoliko nenavadna, zastrašujoča ali prepovedana.«
- ♣ FAKTOR DEZINHIBICIJE vključuje iskanje užitkov, predvsem seksualnih. Označuje ga težnja po neobzdranih zabavah v družbi veselih, spolno privlačnih oseb, ki se pod vplivom alkohola brez zavor predajajo čutnosti.
- ♣ FAKTOR NAGNJENOSTI K DOLGOČASENJU vsebuje zavračanje ponavljajočih se dogodkov, rutinskega dela, vedno istih obrazov in krajev, predvidljivih in dolgočasnih ljudi... Povezuje se tudi s težnjo po občasnem spreminjanju zaposlitve, po kupovanju novih proizvodov, poskušanju novih in nenavadnih jedil...

### **3) Vprašalnik interesov (SSS – V) – Zuckerman, 1994**

Vprašalnik sestoji iz 40 parov trditev, med katerimi se mora preizkušanec odločiti, katera od obeh zanj bolj drži (odgovora DA ali NE). Faktorji so enaki kot pri prejšnjem vprašalniku, torej splošni faktor, faktor iskanja pustolovščin in tveganja, faktor iskanja doživetij, faktor dezinhibicije in faktor nagnjenosti k dolgočasenju.

### **4) Vprašalnik interesov (SSS-VI) - Zuckerman, 1994**

Vključuje trditve tako iz predhodnih verzij, kot nove trditve specifičnih aktivnosti. Vse aktivnosti so predstavljene dvakrat, v prvem delu se aktivnosti nanašajo na dejansko opravljene aktivnosti, v drugem delu pa na namene za prihodnost. Vsaka trditev omogoča tri odgovore. V prvem delu so odgovori: A (tega še nikoli nisem storil), B (to sem storil

enkrat), C (to sem storil več kot enkrat); v drugem delu pa sledeči: A (tega nimam želje storiti), B (to sem mislil storiti, a verjetno tega ne bom storil) in C (to sem mislil storiti in bom storil, če bom imel možnost). Vprašalnik išče razliko v namenu tvegati oziroma opraviti aktivnost, ki bo prinesla visoko količino stimulacije, in dejanskim tveganjem.

Vsak del sestavlja 64 trditev. Lestvica namenov v prihodnosti za dezinhibicijo (I-DIS) vsebuje 42 trditev, medtem ko lestvica namenov v prihodnosti za iskanje pustolovščin in tveganja (I-TAS) vsebuje 22 trditev. Enake trditve so uporabljene za lestvico opravljenih aktivnosti, tako za iskanje pustolovščin in tveganja (E-TAS) kot za dezinhibicijo (E-DIS), razen sedmih trditev. Aktivnosti v teh sedmih trditvah določajo lestvico laži ali redkosti (INF), ker bi trditve, da si opraviš te aktivnosti, bile skoraj gotovo napačne (na primer »plezal sem na Mount Everest«). Rezultat karkoli več kot sedem (ena za vsako trditev) se pojavlja v manj kot petih procentih srednješolske populacije. Vsaka izjava za opravljeno aktivnost v teh trditvah (B ali C odgovor) povečuje možnost nerazumevanja navodil, nepremišljenosti ali negativizma proti testu. Če je bil kakšen osamljen odgovor, le-ta ne more razveljaviti ostalih lestvic. Faktorji so znani iz prejšnjih dveh vprašalnikov, razlika je v namenu oz. izkušnji:

- ♣ FAKTOR ISKANJA PUSTOLOVŠČIN IN TVEGANJA – IZKUŠNJE (gre za merjenje dejanskega ukvarjanja s to aktivnostjo)
  
- ♣ FAKTOR DEZINHIBICIJE - IZKUŠNJE (gre za merjenje dejanskega ukvarjanja s to aktivnostjo)
  
- ♣ FAKTOR ISKANJA PUSTOLOVŠČIN IN TVEGANJA – NAMEN (gre za merjenje želje po ukvarjanju s temi aktivnostmi)
  
- ♣ FAKTOR DEZINHIBICIJE - NAMEN (gre za merjenje želje po ukvarjanju s temi aktivnostmi)

### **c) Postopek**

Podatki so bili zbrani v letih 2003 do 2006 na podlagi treh predhodnih raziskav (magistrsko delo dr. Kajtne (2003) ter diplomski deli Ščuke (2005) in Zoreta (2006)). Športniki so bili testirani individualno na njihovih domovih in na Fakulteti za šport v prostorih Inštituta za šport. Obdelava podatkov je bila narejena s programom SPSS 16.0. (enosmerna analiza variance - ANOVA).

### 3. REZULTATI Z RAZPRAVO

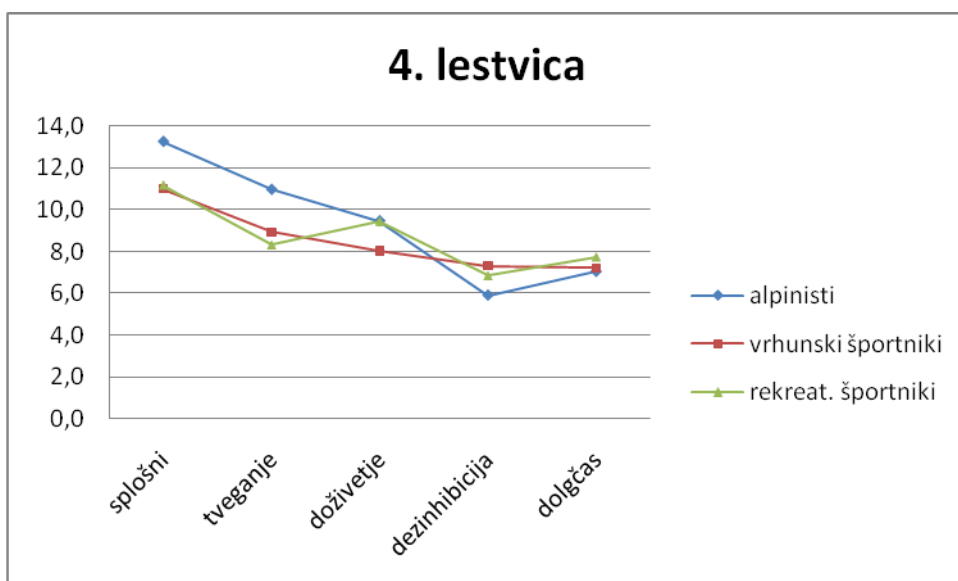
#### 3.1. PREGLED OPISNIH STATISTIČNIH MER REZULTATOV

Tabela 2: Opisne statistične mere rezultatov

	dimenzija/faktor	alpinisti		vrhunski šp.		rekreativci		F	p
		M	SD	M	SD	M	SD		
4.lest.	splošni f.	13,24	3,54	11,00	3,73	11,17	4,84	3,52	0,03**
	tveganje	10,95	2,64	8,92	3,32	8,30	3,79	7,65	0,00**
	doživetje	9,45	2,68	8,03	3,28	9,43	3,88	2,36	0,10*
	dezinhibicija	5,89	2,48	7,32	2,62	6,83	2,51	3,14	0,05**
	dolgčas	7,03	2,69	7,21	2,85	7,72	2,86	0,91	0,40
5.lest.	tveganje	8,24	1,36	7,47	2,21	/	/	1,32	0,27
	doživetje	6,80	2,00	6,13	2,52	/	/	0,70	0,50
	dezinhibicija	6,88	1,72	6,87	2,00	/	/	0,00	1,00
	dolgčas	4,40	1,91	3,17	1,72	/	/	4,23	0,02**
6.lest.	laži/redkosti	7,20	0,50	7,53	0,82	/	/	1,79	0,17
	tveganje IZK	30,20	4,37	26,90	3,97	/	/	5,75	0,01**
	dezinhibicija IZK	94,68	11,04	89,60	14,38	/	/	1,25	0,29
	tveganje NAM	52,84	7,20	48,40	9,70	/	/	2,13	0,13
	dezinhibicija NAM	94,00	11,88	92,70	14,10	/	/	0,08*	0,92
osebnost	ekstravertnost	56,52	20,14	57,41	21,58	37,63	7,13	30,59	0,00**
	sprejemljivost	57,49	18,48	61,24	20,85	42,89	5,38	26,48	0,00**
	vestnost	58,44	18,10	61,04	20,90	40,89	5,69	34,12	0,00**
	čustv.stabilnost	57,49	19,33	58,09	19,17	39,58	8,32	30,77	0,00**
	odprtost	58,51	19,85	61,18	20,33	42,00	5,66	29,24	0,00**
	lestv. iskrenosti	33,72	5,35	34,20	4,54	/	/	0,13	0,72

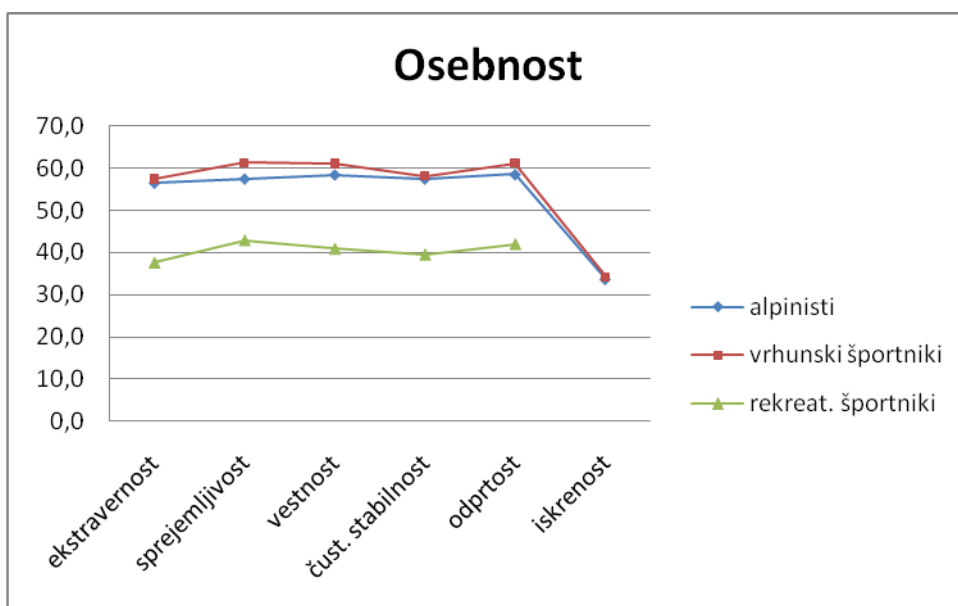
Legenda: *M* – aritmetična sredina, *SD* – standardni odklon, *F* – vrednost F testa, *p* – statistična značilnost F testa, \*\* - razlika je statistično pomembna ( $p < 0,05$ ), \* – tendenca k statistično značilni razliki ( $0,06 < p < 0,10$ ), IZK – izkušnje, NAM - namen

Pri 4. lestvici (vprašalnik interesov SSS – IV, Zuckerman - 1964) so alpinisti dosegli najvišje rezultate na splošnem faktorju in na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja. Na faktorju iskanja doživetij je bilo mogoče zaznati tendenco k statistični značilnosti, se pravi, da bi lahko rekli, da so alpinisti tu dosegli najvišje vrednosti. Faktor dezinhibicije pa je bil popolnoma nasproten od ostalih. Najvišje vrednosti so dosegli vrhunski športniki, sledili so rekreativci in šele nato alpinisti. Faktor nagnjenosti k dolgočasenu pa ni zaznal statističnih razlik.



*Slika 1: Primerjava aritmetičnih sredin na 4. lestvici iskanja dražljajev pri posameznih skupinah*

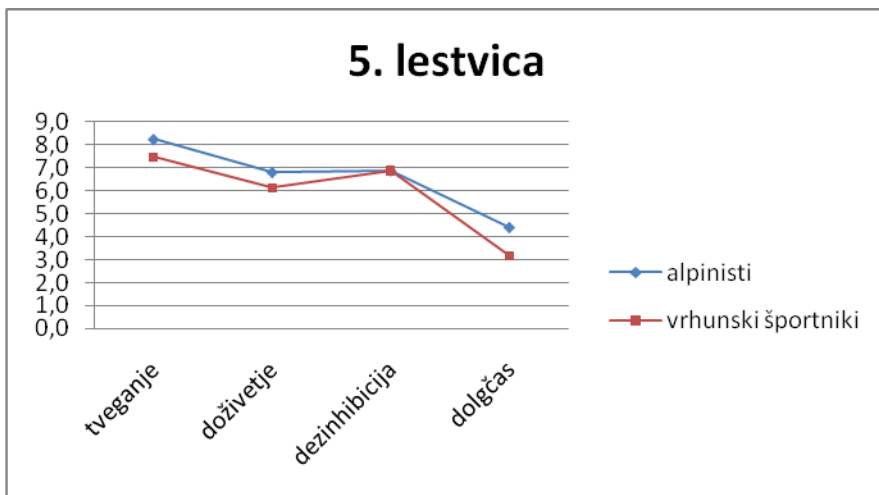
Rezultati vprašalnika za merjenje osebnosti (BFQ, 1997) pa so pokazali naslednje: na prav vseh dimenzijah je bilo zaznati statistične razlike v prid vrhunskim športnikom, sledili so alpinisti, rekreativci pa so na vseh dimenzijah dosegli najnižje rezultate. Za vrhunske športnike in rekreativce je bila dodana še lestvica iskrenosti (kontrolna lestvica), ki je pokazatelj, da hoče nekdo sebe predstaviti lepšega kot je v resnici.



*Slika 2: Primerjava aritmetičnih sredin na vprašalniku osebnosti pri posameznih skupinah*

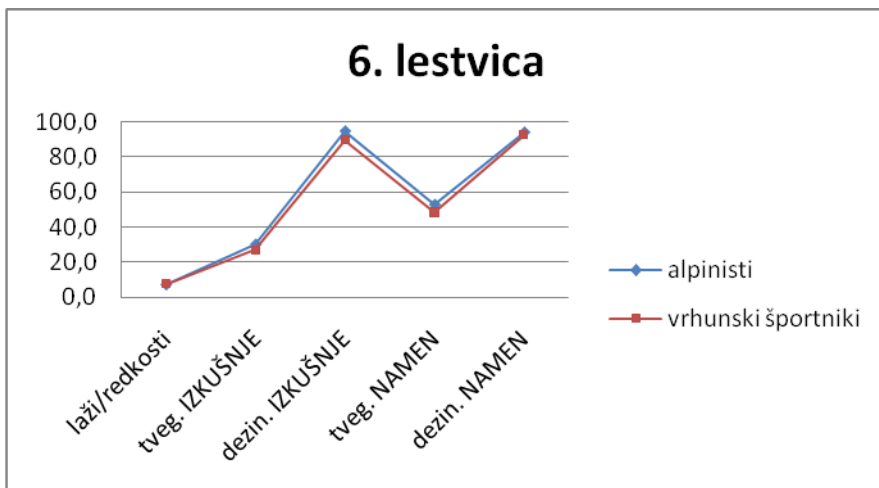
Pri 5. (vprašalnik interesov SSS – V, Zuckerman – 1994) in 6. lestvici (vprašalnik interesov SSS – VI, Zuckerman – 1994) so bili podani rezultati samo za alpiniste in vrhunske športnike.

5. lestvica je zaznala statistične razlike samo na faktorju nagnjenosti k dolgočasenju in sicer so alpinisti dosegli višji rezultat, sledili so vrhunski športniki.



Slika 3: Primerjava aritmetičnih sredin na 5. lestvici iskanja dražljajev pri posameznih skupinah

Pri 6. lestvici pa so bile statistično značilne razlike samo na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja – izkušnje. Tudi tu so višje vrednosti dosegli alpinisti.



Slika 4: Primerjava aritmetičnih sredin na 6. lestvici iskanja dražljajev pri posameznih skupinah

### 3.2. ANALIZA POVEZANOSTI POSAMEZNIH SPREMENLJIVK

Tabela 3: Prikaz povezanosti med posameznimi dimenzijami uporabljenih vprašalnikov

	tveg. 5	doživ. 5	dezin.5	dolgčas 5	tveg. IZ 6	dezin. IZ 6	tveg. N 6	dezin. N 6	splošni 4	tveg. 4	doživ. 4	dezin. 4	dolgčas 4
tveg. 5	1	0.53**	0.26**	0.39**	0.44**	0.49**	0.74**	0.40**	0,20	0,29	0,29	0,20	0,22
doživ. 5		1	0.36**	0.50**	0.28**	0.61**	0.39**	0.42**	-0,10	0,05	-0,05	-0,05	0,01
dezin. 5			1	0.43**	-0,01	0.59**	0,07	0.55**	-0,20	-0,06	-0,31	-0,22	-0,09
dolgčas 5				1	0.21**	0.40**	0.28**	0.35**	-0,06	0,08	-0,09	0,04	0,01
tveg. IZ 6					1	0.31**	0.58**	0,18	-0,22	-0,09	-0,04	-0,02	-0,36
dezin. IZ 6						1	0.40**	0.69**	-0,05	0,07	-0,19	-0,05	0,08
tveg. N 6							1	0.45**	0,12	0,17	0,22	0,14	0,03
dezin. N 6								1	-0,08	-0,13	-0,14	0,12	0,04
splošni 4									1	0.80**	0.75**	0.24**	0.55**
tveg. 4										1	0.57**	0,12	0.31**
doživ. 4											1	0.35**	0.57**
dezin. 4												1	0.36**
dolgčas 4													1

Legenda: tveg. – iskanje pustolovščin in tveganja, doživ. – iskanje doživetij, dezin. – dezinhibicija, dolgčas – nagnjenost k dolgočasenju, IZ – izkušnje, N – namen, \*\* - razlika je statistično pomembna ( $p < 0,05$ ), \* – tendenca k statistično značilni razliki ( $0,06 < p < 0,10$ )



Na področju iskanja povezanosti med posameznimi različicami (četrta, peta in šesta lestvica) faktorjev iskanja stimulacije smo ugotovili kar nekaj pomembnih povezav. Če si najprej ogledamo korelacije pete lestvice iskanja dražljajev, vidimo, da faktor iskanja pustolovščin in tveganja korelira z vsemi ostalimi faktorji (iskanje doživetij, dezinhibicija in nagnjenost k dolgočasenju). Tudi faktor iskanja doživetij korelira z vsemi ostalimi faktorji, kar velja tudi za faktorja dezinhibicijo in nagnjenost k dolgočasenju, pri čemer pa sta povezanosti najvišji med faktorjema iskanje pustolovščin in tveganja ter iskanje doživetij.

Pri šesti lestvici iskanja dražljajev faktor iskanja pustolovščin in tveganja (IZKUŠNJE) korelira s faktorjema dezinhibicija (IZKUŠNJE) ter iskanje pustolovščin in tveganja (NAMEN). Faktor dezinhibicije (IZKUŠNJE) korelira s preostalimi tremi faktorji, prav tako faktor iskanja pustolovščin in tveganja (NAMEN). Faktor dezinhibicije (NAMEN) pa korelira s faktorjema dezinhibicija (IZKUŠNJE) ter iskanje pustolovščin in tveganja (NAMEN). Najvišja povezanost se pojavlja med faktorjema dezinhibicija (NAMEN) in dezinhibicija (IZKUŠNJE).

Najvišje korelacije se pojavljajo znotraj četrte lestvice iskanja dražljajev, saj vsi faktorji korelirajo drug z drugim, razen faktorja dezinhibicija ter iskanje pustolovščin in tveganja, kjer povezanost ni pomembna, najvišje pa so povezanosti med splošnim faktorjem ter iskanjem pustolovščin in tveganja, pa tudi med splošnim faktorjem in iskanjem doživetij.

### **3.3. PRIMERJAVA POSAMEZNIH LESTVIC**

Četrta in peta lestvica iskanja dražljajev sta si precej podobni, saj sta sestavljeni iz enakih faktorjev (splošni faktor, faktor iskanja pustolovščin in tveganja, faktor iskanja doživetij, faktor dezinhibicije in faktor nagnjenosti k dolgočasenju). Razlikujeta pa se po številu parov trditev med katerimi se mora preizkušanec odločiti, katera od obeh zanj bolj drži. Vprašalnik četrte lestvice je tako sestavljen iz 72 parov trditev, vprašalnik pete lestvice pa iz 40 parov trditev. Šesta lestvica pa je precej različna od prvih dveh. Ponovita se dva faktorja iz prejšnjih lestvic (faktor iskanja pustolovščin in tveganja ter faktor dezinhibicije), ki nastopita vsak

dvakrat. Prvič kot dejansko opravljene aktivnosti in drugič kot nameni za prihodnost. Čeprav ta lestvica preverja le ta dva faktorja, Kajtna (2003) ugotavlja, da to ni moteč dejavnik, saj prav ta dva posamezna faktorja najbolje pokažeta razlike med športniki rizičnih športov, športniki nerizičnih športov in nešportniki. Zato lahko podobno predpostavljamo tudi za našo raziskavo.

Naša tretja hipoteza ( $H_03$ ) pravi, da lahko za merjenje potrebe po dražljajih uporabimo katerokoli lestvico. V praksi prevladuje uporaba pete lestvice. Katero lestvico bomo uporabili, je odvisno predvsem od tega, kakšen je naš namen raziskave. Četrta in peta lestvica sta tako bolj uporabni takrat, ko nas zanima, kaj si testiranci mislijo o navedenih trditvah, kakšen je njihov odnos do njih. Šesta lestvica pa služi bolj kot kontrolni faktor njihove lastne izkušnje.

### **3.4. OSEBNOSTNE DIMENZIJE ALPINISTOV, VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV IN REKREATIVCEV**

Osebnost smo opredelili kot relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika (Musek, 1988).

Analiza vprašalnika za merjenje osebnosti (BFQ) je pokazala, da prihaja do statistično pomembnih razlik na vseh dimenzijah, tako lahko zavrnamo hipotezo  $H_01$ , ki pravi, da ni razlik v osebnosti pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih. Kot je že napisano zgoraj, je bilo prav na vseh dimenzijah zaznati statistične razlike v prid vrhunskim športnikom, sledili so alpinisti, rekreativci pa so na vseh dimenzijah dosegli najnižje rezultate. Naši rezultati se ne skladajo povsem z rezultati prejšnjih raziskav, predvsem v tem, da so imeli alpinisti povsod nižje vrednosti od vrhunskih športnikov, za rekreativce smo namreč pričakovali, da bodo imeli najnižje vrednosti. Kajtna (2003) je prišla ravno do nasprotnih rezultatov in sicer so imeli rizični športniki (kamor uvrščamo alpiniste) višji rezultat od športnikov nerizičnih športov na vseh dimenzijah, razen na dimenziji odprtost.

Za športnike rizičnih športov bi pričakovali, da delujejo energično in dinamično, kažejo navdušenje, se znajo uveljaviti in vplivati na druge, so dominantni, pogumni, energični in družabni, komunikativni in sproščeni. Do zaključka, da so alpinisti bolj ekstravertirani, sta prišla že Burnik in Tušak (1999), saj sta ugotovila, da so alpinisti manj nevrotični, manj zaprti in bolj družabni, kar ugotavlja tudi Eysenck (1982, v Tušak in Tušak, 2001). Zato nas čudi, da smo mi prišli do tako različnih zaključkov. Morda je to zato, ker smo delali na malce razširjenem vzorcu in nismo imeli le vrhunskih alpinistov. Naši rezultati pa se skladajo z ugotovitvami Markiča (1990, v Kajtna in Tušak, 2004), ki ugotavlja večjo introvertiranost alpinistov, izpostavlja predvsem njihovo večjo umaknjenost vase, samostojnost, socialno plahost, resnost, umirjenost in individualizem ter pravi, da so navajeni iti svojo pot, in pa Breivika (1999, v Kajtna, 2003), ki je ugotovil, da alpinisti niso izjemno ekstravertirana skupina.

Pri dimenziji sprejemljivost je Kajtna (2003) dobila naslednje rezultate: najvišji rezultat so dobili športniki rizičnih športov, sledili so jim športniki nerizičnih športov, najnižji rezultat pa so dosegli nešportniki. Pričakovala je, da bodo športniki rizičnih športov dajali videz, da so nesebični, zaupljivi, popustljivi, topli in prijazni. Nekoliko manj teh lastnosti naj bi izražali športniki nerizičnih športov, medtem ko je pričakovala, da bodo nešportniki bolj nezaupljivi, strogi, hladnejši in nekoliko bolj neprijazni. Te razlike, čeprav so obstajale, niso bile dovolj velike, da bi dosegale nivo pomembnosti, zato tudi ni mogla sklepati na pomembne razlike v temperamentu med tremi skupinami, ki naj bi bile vzrok za razlike v sprejemljivosti, kot so to sklepali Caspi, Bem in Elder (1989). Zore (2006) je dobil podobne rezultate in sicer so alpinisti dosegli malo večje vrednosti od rekreativcev, ki pa statistično niso bile pomembne. Drugačne rezultate je dobil Ščuka (2005), saj je ugotovil pomembno razliko v dimenziji sprejemljivost, kjer so alpinisti dosegali nižje vrednosti kot rekreativci. Podobno je pri nas.

Rezultati na dimenzijah vestnost in čustvena stabilnost so nas še posebej presenetili, saj smo prav tu pričakovali, da bodo alpinisti dosegli višje vrednosti od vrhunskih športnikov. Pričakovali smo, da morajo biti alpinisti zanesljivi, natančni, pazljivi pri nameščanju varovanj, saj jih lahko večje napake stanejo tudi življenja. Prav tako bi morali biti sposobni kontrolirati svoja čustva, znati ohraniti mirno kri tudi v tveganih situacijah in spričo nenadnih sprememb. Naši rezultati se tako zopet ne skladajo z ostalimi raziskavami na tem področju: Kajtna (2003); Kajtna in Tušak (2004). Burnik in Tušak (1999) prav tako ugotavljata, da alpinisti ne izgubijo živcev ob nenadnih spremembah vremena ali kakšni drugi neljubi situaciji. Pravita, da imajo alpinisti manj izraženo tako osebno lastnost anksioznost kot tudi manjše stanje anksioznosti oz. treme. Stresni dogodki oz. stresorji v alpinizmu so še bistveno večji, saj lahko vsaka napaka za seboj prinese ne le slabši rezultat, temveč tudi poškodbo ali celo smrt. Hašek idr. (1976, v Tušak in Tušak, 2001) in Kane (1978, v Tušak in Tušak, 2001) ugotavljajo, da so športniki psihično bolj stabilni, kar pomeni, da znajo bolj kontrolirati svoja čustva. Ogilvie in Tutko (1966, v Tušak in Tušak, 2001) sta ugotovila, da imajo športniki boljšo emocionalno samokontrolo, boljšo čustveno stabilnost pa je ugotovil Butt (1987, v Tušak in Tušak, 2001). To so potrdili tudi naši rezultati, saj so rekreativci na vseh dimenzijah dosegli najnižje rezultate.

Dimenzija odprtost nam ni postregla s čim novim, saj so rezultati zopet pokazali v prid vrhunskim športnikom, sledili so alpinisti in nato rekreativci. So se pa vsaj tukaj naši rezultati skladali s Kajtno (2003) in Zoretom (2006). Kajtna ugotavlja, da so športniki nerizičnih športov tisti, ki so najbolj ustvarjalni, originalni, ki se pri njih kaže najvišja radovednost in odprtost za novosti, delujejo najbolj informirano, ustvarjalno, inovativno in inteligentno ter bistro in poučeno, medtem ko je tega nekoliko manj pri športnikih, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi.

### **3.5. POTREBA PO STIMULACIJI ALPINISTOV, VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV IN REKREATIVCEV**

#### **3.5.1. ZUCKERMANOVA 4. LESTVICA**

Zanimala nas je tudi potreba po stimulaciji pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih, opredelili pa smo jo kot potezo, ki jo označuje iskanje različnih, novih, kompleksnih in intenzivnih občutij in izkušenj ter pripravljenost zaradi teh izkušenj fizično, socialno, pravno in finančno tvegati (Zuckerman, 1994, v Kajtna, 2003).

4. lestvica je zaznala statistično pomembne razlike kar na treh faktorjih, pri enem faktorju je prišlo do tendence k statistični pomembnosti, en faktor pa ni zaznal statističnih razlik. Iz tega dejstva sledi, da lahko zavrremo hipotezo  $H_0$ , ki pravi, da ni razlik v potrebi po dražljajih pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih. Sedaj pa si oglejmo rezultate podrobneje. Prvi faktor Zuckermanove 4. lestvice je splošni faktor iskanja stimulacije, in na tem faktorju so najvišje rezultate dosegli alpinisti, sledili so jim rekreativci, najnižje rezultate pa so dobili vrhunski športniki. Za razliko od vrhunskih športnikov in rekreativcev, si tako alpinisti želijo razburljivo življenje, v katerem bi lahko izkusili čimveč novosti, se srečali z nevarnimi in nenavadnimi športi. Imajo tudi precej različen življenjski slog, ki vključuje predvsem odprave v odročne kraje, kjer lahko raziskujejo še nepreplezane stene, tamkajšnje ljudi in običaje ter predvsem meje svojih sposobnosti. Višji splošni faktor iskanja stimulacije so pri športnikih rizičnih športov našli tudi Tušak, Burnik in Robič (2001, v Kajtna, 2003), Cronin (1991, v Kajtna, 2003), Rossi in Cereatti (1993, v Kajtna, 2003) in Goma i Freixanet (1991, v Kajtna, 2003), Kerr (1991, v Kajtna, 2003) in Cogan in Brown (1999, v Kajtna, 2003).

Isti avtorji ter Breivik (1999b, v Kajtna, 2003) so ugotovili tudi višje izražen faktor iskanja pustolovščin in tveganja pri rizičnih športnikih, kar se je potrdilo tudi v naši raziskavi. Tokrat

so imeli najvišje izražen faktor tveganja alpinisti, sledili so jim vrhunski športniki, najnižje pa je bilo tveganje izraženo pri rekreativcih. Tako imajo alpinisti močno izraženo težnjo po nenavadnih fizičnih aktivnostih, kot so na primer jadralno letalstvo padalstvo, potapljaštvo, alpinizem in dirkalni športi, medtem ko je ta težnja nižja pri vrhunskih športnikih, ki preferirajo bolj običajne športe, ki vključujejo manjši nivo fizičnega tveganja, še manj izrazita pa je ta težnja pri rekreativcih. Tveganje korelira z iskanjem dražljajev, ni pa nujni del prej omenjene definicije, opredeljuje pa se kot ocenjena verjetnost, da se bo neko vedenje izteklo negativno (Zuckerman, 1994, v Kajtna, 2003). V medijih pogosto slišimo, da so osebe, ki se ukvarjajo z rizičnimi športi norci, da tvegajo brez kakršnegakoli vzroka in brezglavo, vendar pa raziskave temu nasprotujejo, temu pa nasprotujejo tudi osebna mnenja nekaterih največjih strokovnjakov športne psihologije – tako je Maks Tušak v intervjuju za revijo Grif dejal, da so mnenja, da so alpinisti norci in samomorilci, le stereotipi (Žiberna, 2000, v Kajtna, 2003). Raziskave so pokazale, da se z obvladovanjem neke spretnosti tudi znižuje napetost, ki jo ob tem tveganju posamezniki doživljajo (Brody, Hatfield, Bradley in Spalding, 1988, v Kajtna, 2003), ter da tveganje za športnike rizičnih športov ni nekaj nepreračunanega in impulzivnega (Breivik, 1999d, v Kajtna 2003), nikakor pa ne gre za norce, ki bi brezglavo tvegali, saj jim je jasno, da je situacija, v katero se spuščajo, tvegana (Rossi in Ceratti, 1993, v Kajtna, 2003), jo pa poskušajo z varnostno opremo in treningom narediti čimbolj varno. Tako ljudje z visoko potrebo po stimulaciji ob ukvarjanju s takšno aktivnostjo dobijo zadovoljitev, zaradi katere je vredno sprejeti tudi tveganje, hkrati pa nižje število situacij ocenijo za nevarne.

Faktor iskanja doživetij pa je bil najvišje izražen pri alpinistih, pravzaprav enako izražen je bil ta faktor tudi pri rekreativcih, medtem ko je bil pri vrhunskih športnikih faktor iskanja doživetij izražen najnižje. Razlike med skupinami niso bile pomembne, zaznati je bilo le tendenco k statistični značilnosti. Tu nas pravzaprav ne preseneča, da so najnižje rezultate dosegli vrhunski športniki, saj so prav treningi plavanja, atletike, veslanja in ostalih športov, ki smo jih uvrstili v skupino vrhunskih športov, lahko med najbolj monotonimi aktivnostmi, vključujejo veliko število ponavljanj, zato pri teh športih in teh treningih lažje vzdržijo

posamezniki, ki nimajo velike potrebe po nenavadnih senzualnih ali mentalnih doživetjih, njihov življenjski slog mora biti vse prej kot nekonvencionalen, saj morajo znati strogo slediti režimom, ki jih predpišejo trenerji (Kajtna, 2003).

Na faktorju dezinhibicije so najvišji rezultat dosegli vrhunski športniki, sledili so jim rekreativci, medtem ko so najnižji rezultat dosegli alpinisti. Takšne rezultate smo pravzaprav pričakovali, saj so zabave pravzaprav tisti trenutek, v katerem se lahko vrhunski športniki, ki sicer živijo v strogem režimu, nekoliko izživijo in predajajo užitkom, kar jim je sicer do precejšnje mere omejeno, zato poskušajo takrat nadoknaditi, zaradi česar je dezinhibicija pri njih višje izražena. Podobne rezultate so dobili tudi že nekateri drugi raziskovalci, tako so Tušak, Burnik in Robič (2001, v Kajtna, 2003) ugotovili, da imajo športniki rizičnih športov nižje izraženo dezinhibicijo od rekreativcev, tudi Breivik (1999, v Kajtna, 2003) je ugotovil nižjo dezinhibicijo pri športnikih rizičnih športov, prav tako tudi Cronin (1991, v Kajtna, 2003).

Rezultati faktorja nagnjenosti k dolgočasenju so pokazali predvideno sliko, in sicer so najvišje rezultate dobili rekreativci, sledili so jim vrhunski športniki, najnižje pa je bil faktor izražen pri alpinistih, vendar pa nobena od razlik ni dosegla kriterija pomembnosti. Glede na to, da je tudi pri rizičnih športih potrebno pogosto ponavljanje aktivnosti in za doseganje vrhunskih dosežkov veliko upiranja dolgočasenju, je to razliko predvideval tudi Cronin (1991, v Kajtna, 2003), ki pa je v svoji študiji prišel do pomembnih razlik.

### ***3.5.2. ZUCKERMANOVA 5. LESTVICA***

Iz Tabele 1 je razvidno, da so bile vrednosti vseh faktorjev višje pri alpinistih kot pri vrhunskih športnikih. Vendar pa je bila statistično pomembna razlika le na faktorju nagnjenosti k

dolgočasenju, čeprav smo pričakovali, da bodo vrhunski športniki na tem faktorju dosegli višji rezultat od alpinistov. Tak rezultat smo namreč dobili tudi pri 4. lestvici, do podobnih ugotovitev pa je prišla tudi Kajtna (2003). Vseeno pa lahko tudi glede na rezultate 5. lestvice zavrnamo hipotezo  $H_02$ , ki pravi, da ni razlik v potrebi po dražljajih pri alpinistih, vrhunskih športnikih in rekreativcih.

Rezultati 4. in 5. lestvice so se precej razlikovali, saj je 4. lestvica zaznala veliko več statističnih razlik (na splošnem faktorju ter na faktorjih iskanja pustolovščin in tveganja ter dezinhibicije. Na faktorju iskanja doživetij pa je bilo zaznati tendenco k statistični razliki. 4. lestvica tako ne zazna razlik le na faktorju nagnjenosti k dolgočasenju, prav ta faktor pa je pri 5. lestvici statistično značilen.

### ***3.5.3. ZUCKERMANOVA 6. LESTVICA***

6. lestvica razlikuje, kot smo že napisali, med dejansko izkušnjo in le namenom pri faktorjih iskanja pustolovščin in tveganja ter dezinhibiciji. Naša raziskava je zaznala statistične razlike le na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja – izkušnje, kjer so pričakovane višje vrednosti dosegli alpinisti. Tako vidimo, da alpinisti ne delajo le načrtov za prihodnost, ki jih morda nikoli ne bodo uresničili, ampak so ljudje dejanj. Ščuka (2005) lepo pravi, da jih neka sila, vznemirjenje, hrepenenje vodi naprej, v nove smeri, stene, gorovja, stran od doma, družine in prijateljev, kjer dneve, tedne ali mesece preizkušajo sebe v boju s seboj, naravo in drugimi.

Presenetili pa so nas rezultati na faktorjih dezinhibicija – izkušnje in dezinhibicija – namen. Na obeh so namreč višje vrednosti dosegli alpinisti, sicer rezultati niso bili statistično pomembni, a vendar. To je v nasprotju z rezultati, ki smo jih dobili pri 4. lestvici, pa tudi Kajtna (2003) je prišla do zaključkov, da imajo športniki rizičnih športov od športnikov nerizičnih športov nižje izraženo dezinhibicijo. Podobne rezultate so dobili tudi Tušak, Burnik



in Robič (2001, v Kajtna, 2003), Breivik (1999, v Kajtna, 2003) in Cronin (1991, v Kajtna, 2003). Vendar pa so nekateri raziskovalci dobili tudi drugačne rezultate, ki jih lahko primerjamo z našimi in sicer so za športnike rizičnih športov ugotovili višjo dezinhibicijo v primerjavi s športniki nerizičnih športov in nešportniki (Rossi in Cereatti, 1993, v Kajtna, 2003).

## 4. SKLEP

Rezultati osebnostnih lastnosti so nas nekoliko presenetili, saj je bilo na vseh dimenzijah zaznati statistične razlike v prid vrhunskim športnikom, sledili so alpinisti, rekreativci pa so na vseh dimenzijah dosegli najnižje rezultate. Tako lahko potrdimo rezultate, ki so jih dobili Markič (1990, v Kajtna in Tušak, 2004), ki ugotavlja večjo introvertiranost alpinistov, izpostavlja predvsem njihovo večjo umaknjenost vase, samostojnost, socialno plahost, resnost, umirjenost in individualizem ter pravi, da so navajeni iti svojo pot, in pa Breivik (1999, v Kajtna, 2003), ki je ugotovil, da alpinisti niso izjemno ekstravertirana skupina.

Pri Zuckermanovi 4. lestvici smo ugotovili, da so na splošnem faktorju iskanja stimulacije najvišje rezultate dosegli alpinisti, sledili so jim rekreativci in nato vrhunski športniki. Pomembne razlike med skupinami smo ugotovili tudi na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja - najvišje je bil izražen pri alpinistih, sledili so jim vrhunski športniki, najnižje pa je bilo tveganje izraženo pri rekreativcih. Razlike med skupinami na faktorju iskanja doživetij niso bile pomembne, pri faktorju nagnjenosti k dolgočasenju so najvišje rezultate dobili rekreativci, sledili so jim alpinisti, najnižje pa je bil faktor izražen pri vrhunskih športnikih, vendar pa razlike tudi tu niso bile pomembne. Najvišja dezinhibicija se je pokazala pri vrhunskih športnikih, sledili so jim rekreativci, najnižji rezultat pa so dosegli alpinisti.

Pri 5. in 6. lestvici so bili rezultati podani samo za alpiniste in vrhunske športnike. Zuckermanova 5. lestvica je zaznala statistično pomembne razlike le na faktorju nagnjenosti k dolgočasenju in sicer v prid vrhunskim športnikom. Pri 6. lestvici pa smo zaznali statistične razlike le na faktorju iskanja pustolovščin in tveganja – izkušnje, kjer so pričakovane višje vrednosti dosegli alpinisti.

## 5. VIRI

Avsec, A. Potreba po dražljajih. Pridobljeno 5.6.2010 iz <http://www.psiha.net/aavsec/PPT/Drazljaji.pdf>

Bavčar, P. (2000). *Primerjava (socialno) vrednotnih orientacij med skupino športno aktivnih, ki se redno ukvarjajo s fitnessom in skupino športno neaktivnih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Burnik, S. in Tušak, M. (1999). Osebnost alpinistov. *Psihološka obzorja*, 8 (1), 5-22.

Burnik, S. in Tušak, M. (2007). Primerjava osebnostnih lastnosti slovenskih alpinistk in alpinistov. *Šport*, 55(1), 21-25.

Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2007). *Psihologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T. (2003). *Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov*. Magistrska naloga, Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Kajtna, T. (2004). Poimenovanje športov z visoko stopnjo tveganja. V *Športna psihologija in priprava na olimpijske igre*, (str. 50-52). Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS.

Kajtna, T. (2007). Psihološke značilnosti športnikov rizičnih športov. *Šport*, 55(4), 5-11, pril.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2004). Psihološki profil športnikov rizičnih športov. *Psihološka obzorja*, 13(1), 85-102.

- Kremžar, B. (2001). *Razlike v percepciji zdravja in druge vrednotne usmeritve glede na ukvarjanje s plavanjem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Lamovec, T. (1986). Potreba po dražljajih. *Anthropos*, 16(3/4), 218-231.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Mahnič, J. in Tušak, M. (2005). Osebnostna struktura in motivacijske značilnosti v rizičnih športih. *Psihološka obzorja*, 14(2), 107-121.
- Mihelič, T. (2005). *Klic gora*. Ljubljana: Sidarta.
- Musek, J. (1977). *Psihologija osebnosti*. Ljubljana: Univerzum.
- Musek, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: Univerzum.
- Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta univerze v Ljubljani.
- Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1984). *Psihologija*. Ljubljana: Univerzum.
- Petek, R. (2004). *Šport v ekstremnih razmerah – RAAM*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rutar, B. (1997). Šport kot del družbene strukture v sodobnem svetu. *Anthropos*, 29(4/6), 174-180.
- Ščuka, T. (2005). *Osebnost in potreba po dražljajih v namenu in izkušnji pri alpinistih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. in Burnik, S. (2001). Osebnost alpinistov. V J. Bednarik in M. Tušak (ur.), *Šport, motivacija in osebnost*, (str. 201-218). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M., Kos, R., Bednarik, J. in Kos, Z. (2002). Osebnostne lastnosti slovenskih vrhunskih športnikov. V M. Tušak in J. Bednarik (ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*, (str. 17-39). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Zaplotnik, N. (1981). *Pot*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Zore, R. (2006). *Osebnost in potreba po dražljajih pri alpinistih in pri rekreativnih športnikih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.