

Ličnost ekstremnih sportaša

Monika Gorkič

Filozofski fakultet u Zagrebu
Odsjek za psihologiju
ORCID: 0000-0002-9391-5167

SAŽETAK

ključne riječi: ekstremni sportovi, ličnost, psihopatologija, traženje uzbuđenja

Ekstremni sportovi uključuju visoku razinu pobuđenosti te u zadnjih nekoliko desetljeća sve su popularniji. Traženje uzbuđenja crta je ličnosti koja je visokorazvijena kod pojedinaca koji se upuštaju u ekstremne sportove. Nalazi o crtama ličnosti ekstremnih sportaša većinom su nekonzistentni. Dobiveno je da se sportaši u različitim ekstremnim sportovima uvelike razlikuju u crtama ličnosti te zbog toga većina autora predlaže daljnju diferencijaciju ekstremnih sportova na manje skupine, umjesto da ih se proučava kao cjelinu. Razlozi za bavljenjem ekstremnim sportovima brojni su, te, iako društvo većinom ima negativne stavove prema njima, većina sportaša ulazi u rizične aktivnosti zbog novih iskustava, a ne zbog samog rizika. U konačnici, spominje se i povezanost psihopatologije i ekstremnih sportova, primjerice utjecaj aleksitimije na češće ulaženje u rizične aktivnosti. Raspravlja se o ulozi psihijataru i sportskih psihologa u ekstremnim sportovima, ali i o pozitivnim učincima ekstremnih sportova na psihičko zdravlje i na društvo u cjelini. Navedeni su i neki od nedostataka dosadašnjih radova o ekstremnim sportovima.

ABSTRACT

key words: extreme sports, personality, psychopathology, sensation seeking

Extreme sports involve a high level of stimulation and have become increasingly popular in recent decades. Sensation seeking is a personality trait that is highly developed in individuals who engage in extreme sports. Findings about the personality traits of extreme athletes are mostly inconsistent. It was found that athletes in different extreme sports differ greatly in personality traits and therefore most authors suggest further differentiation of extreme sports into smaller groups, rather than studying them all together. Reasons for doing extreme sports are numerous, and although society mostly has negative attitudes towards them, most athletes engage in risky activities because of new experiences - not because of the risk itself. Finally, we describe the association between psychopathology and extreme sports, such as the impact of alexithymia on more frequent engagement in risky activities. The role of psychiatrists and sports psychologists in extreme sports is discussed, as well as the positive effects of extreme sports on mental health and society. Some of the shortcomings of previous works on extreme sports are also discussed.

UVOD

Ekstremni su sportovi, laički rečeno, oni sportovi koji pružaju visoku razinu adrenalina, odnosno uključuju visoku razinu pobuđenosti. Ono što im je svima zajedničko jest visok rizik od ozljeda i smrti, kao i fizički napor te često iziskuju i visoku razinu psihičke spremne. Iako je teško nabrojati sve sportove koji spadaju u ovu kategoriju, neki od primjera su; alpinizam, skijaški skokovi, ronjenje, brdski biciklizam, padobranstvo i slobodno penjanje (Klinar i sur., 2017). Dok tradicionalni sportovi poput golfa, košarke i američkog nogometa iz godine u godinu bilježe pad broja pojedinaca koji se na amaterskoj razini bave tim sportovima, upravo se suprotno događa s ekstremnim sportovima (Brymer i sur., 2020). Kroz proteklih nekoliko desetljeća zabilježen je kontinuiran i značajan rast broja sudionika u ekstremnim sportovima što donosi znanosti osobitu dužnost da ekstremne sportove počne proučavati s jednakom pažnjom kao i tradicionalne sportove. Pojedinci koji se bave ekstremnim sportovima spremni su prihvatiti izlaganje teškim ozljedama, a potencijalno i smrti kao integrirani dio aktivnosti kojom se bave (Guszkowska i Bołdak, 2010). Brymer (2010) navodi da je moderno društvo postalo gotovo opsjednuto sigurnošću te je samovoljno i namjerno upuštanje u nepotrebne rizike postalo društveno nepoželjno. Pojedinci koji su skloni takvom ponašanju često su stigmatizirani kao "luđaci kojima nije stalo do života". Prosječni ekstremni sportaš nerijetko je ocijenjen kao devijantan i ovisan o uzbuđenju zbog čega spremno ulazi u društveno neprihvatljive rizike (Brymer, 2010). Spremnost na takve rizike, ali i nepodržavajuća atmosfera u društvu, potaknula je brojne autore da istraže postoji li neki specifični obrazac ličnosti među pojedincima koji se odlučuju na bavljenje ekstremnim sportovima.

TRAŽENJE UZBUĐENJA I EKSTREMNI SPORTOVI

Kako bismo mogli razumjeti kakvi se ljudi bave pojedinim sportom, prvi i nužan korak je analiza samog sporta. Zuckerman (2007) navodi da su anksioznost i traženje uzbuđenja dvije crte ličnosti koje su svojstvene ekstremnim sportovima. Anksioznost kao crta ličnosti u kombinaciji s traženjem uzbuđenja, karakteristična je za ljude koji su općenito skloni upuštati se u rizična ponašanja pa tako i za one koji odabiru ekstremne sportove. Pojedinci koji imaju anksioznu crtu ličnosti te su k tome skloni traženju uzbuđenja, opasne će situacije procjenjivati pozitivnije od onih pojedinaca koji nemaju anksioznu crtu ličnosti. Shodno tome, pojedinci koji imaju kombinaciju ove dvije crte ličnosti, upuštati će se u riskantne aktivnosti, između ostalog i u ekstremne sportove, ta će iskustva procjenjivati pozitivnijima i ugodnijima te će im se češće vraćati (Zuckerman, 2007). Traženje uzbuđenja (engl. *sensation seeking*, SS) definiramo kao potrebu za različitim, novim i složenim uzbuđenjima i iskustvima, te spremnost na tjelesne i društvene rizike zbog takvih iskustava (Zuckerman, 1983). Ono je dio šire crte ličnosti *Impulzivnost - traženje uzbuđenja* (ImpSS) prema Zuckerman-Kuhlmanovom upitniku ličnosti koji obuhvaća pet faktora (Zuckerman, 2007). Kako bi bilo moguće kvantificirati razinu traženja uzbuđenja kod pojedinaca, Zucker-

man je razvio “Skalu traženja uzbuđenja” (engl. *Sensation Seeking Scale*, SSS) koja se sastoji od četiri subskale dobivene faktorskom analizom, redom: 1. traženje uzbuđenja i avantura (TAS), 2. traženje iskustava (ES), 3. dezinhibicija (Dis) i 4. podložnost dosadi (BS) (Guszkowska i Boldak, 2010). “Skala traženja uzbuđenja” (u nastavku: SSS) pokazala se do danas kao najpouzdaniji i najviše valjan instrument za procjenu razine crte ličnosti traženja uzbuđenja među sportašima te su često dobivene pozitivne i značajne korelacije između SSS subskala i ukupnog rezultata na SSS, kao i između impulzivnosti i SSS subskala (Jack i Ronan, 1998). Ovi rezultati sugeriraju da je, gledajući valjanost instrumenta, opravdano koristiti SSS za procjenu razine crte ličnosti traženja uzbuđenja. Također, korelacije između impulzivnosti i SSS subskala daju snažne dokaze da su impulzivnost i traženje uzbuđenja povezani konstrukti te opravdavaju Zuckermanov model prema kojemu postoji šira crta ličnosti ImpSs.

Ipak, različiti autori dobivaju relativno nekonzistentne nalaze u odnosu na postavke Zuckermanove teorije te je tako pronađeno da ne postoji statistički značajna razlika u samoj impulzivnosti između ekstremnih sportaša i onih koji se bave tradicionalnim sportovima, dok ekstremni sportaši gotovo bez iznimke postižu više rezultate na traženju uzbuđenja od tradicionalnih sportaša (Jack i Ronan, 1998). Moguće objašnjenje koje autori nude je da Zuckermanov model stavlja fokus na razlike između visokog i niskog traženja uzbuđenja, a ne na ekstremne i tradicionalne sportaše. Na temelju ovih saznanja, čini se da su pojedinceve impulzivne tendencije (visoke ili niske) više povezane s traženjem uzbuđenja (visokim ili niskim), nego sa samim bavljenjem ekstremnim sportovima (Jack i Ronan, 1998). Zbog ovakvih nalaza potrebno je revidirati dosadašnja saznanja te, s obzirom da je odabir sporta kompleksna odluka, Jack i Ronan (1998) naglašavaju da je važno proučiti i ostale faktore koji mogu imati moderatorski utjecaj na impulzivnost, traženje uzbuđenja i na ulaženje u rizične aktivnosti. Oni su u svojem istraživanju pronašli da je dob faktor koji ima moderatorski utjecaj na odabir sporta: mlađi sudionici u istraživanju postizali su statistički značajno više rezultate na traženju uzbuđenja i impulzivnosti od starijih, a shodno tome češće su se i odlučivali za ekstremne sportove. Nadalje, autori sugeriraju da je korelacija između impulzivnosti i traženja uzbuđenja veća kod ostalih ponašanja karakterističnih za visoko razvijeno traženje uzbuđenja (na primjer, uživanje droga i kriminal), nego kod bavljenja ekstremnim sportovima te da bi se ekstremni sportovi trebali isključiti iz ovakve analize jer ipak ne pripadaju kategoriji društveno neprihvatljivih i devijantnih ponašanja. Ono što bi trebalo biti u fokusu budućih istraživanja potencijalni su medijacijski utjecaji kao što su opće tjelesne mogućnosti pojedinca te obiteljska klima (Jack i Ronan, 1998). Kroz analizu ovakvih podataka, možda bismo dobili odgovore na pitanja zašto se dio pojedinaca s razvijenom impulzivnošću i traženjem uzbuđenja uključuje u ekstremne sportove, a drugi se dio odluči za devijantna ponašanja te postoje li neke kvantitativne ili kvalitativne razlike između pojedinaca koji se odlučuju za jednu od ove dvije opcije. Također, trebalo bi promisliti u budućnosti o eventualnoj dodatnoj diferencijaciji dimenzija impulzivnosti i traženja uzbuđenja te istražiti postoje li pozitivni i negativni

polovi ovih dimenzija, kao primjerice slučaj kod perfekcionizma.

Čest je nedostatak u istraživanjima koja se bave proučavanjem ličnosti ekstremnih sportaša mali uzorak koji je rodno pristran – zbog jednostavnijeg nacрта, žene koje se bave ekstremnim sportovima nerijetko su isključene iz ovakvih istraživanja. Primjerice, u istraživanju koje se bavilo tipološkim pristupom ličnosti ekstremnih sportaša, žene su isključene iz analize jer je unaprijed bilo poznato da postoje rodne razlike, no nikada nije napravljeno isto istraživanje na isključivo ženskom uzorku (Castanier i sur., 2010). Iako manjkaju podaci o zastupljenosti žena u ekstremnim sportovima, dostupan je podatak da čak 38% ukupnog broja skijaša čine žene, a i mnogi ekstremni sportovi imaju organizirana natjecanja u ženskoj kategoriji (primjerice, skijanje na vodi, skijaški skokovi i slično). Ovaj će se problem protezati i kroz sva druga saznanja o ličnosti ekstremnih sportaša. Nameće se pitanje je li uopće opravdano razmatrati sve ekstremne sportove kao jedan entitet, ili je pak potrebno proučiti razlike između ekstremnih sportova te kroz takvu analizu potencijalno dati preciznije zaključke o karakteristikama sportaša koji se tim sportovima bave. Ovom ćemo se pitanju svakako vratiti kroz daljnji pregled podataka kojima raspolazemo.

EKSTREMNI SPORTAŠI I CRTE LIČNOSTI

Brojna su se istraživanja orijentirala na pronalaženje svojevrsnog jedinstvenog sklopa ličnosti kod pojedinaca koji se bave ekstremnim sportovima te se često istražuje u okviru Petofaktorskog modela ličnosti. Dimenzije ličnosti u Petofaktorskom modelu su: ekstraverzija, savjesnost, otvorenost za iskustva, neuroticizam i ugodnost (Costa i McCrae, 1985). Klinar i suradnici (2017) u svojem su istraživanju potvrdili hipotezu da će ekstremni sportaši imati niži rezultat na savjesnosti od tradicionalnih sportaša. Ekstremni sportaši tako su u prosjeku manje suradljivi, empatični i prijateljski nastrojeni te češće imaju nižu sposobnost razumijevanja drugih i pružanja podrške od tradicionalnih sportaša. U svojem su istraživanju dobili oprečne rezultate od očekivanih za otvorenost prema iskustvu, odnosno dobiveno je da su ekstremni sportaši niže na otvorenosti od tradicionalnih. Kajtna i suradnici (2004) uspoređivali su crte ličnosti ekstremnih sportaša, tradicionalnih sportaša i nesportaša te je dobiveno da su u prosjeku emocionalno najstabilniji ekstremni sportaši, zatim tradicionalni, a najniže vrijednosti postigli su nesportaši. Isti je uzorak dobiven za savjesnost, ali i za ekstraverziju. Jedini nalaz koji se slaže s prethodnim istraživanjem jest onaj da su tradicionalni sportaši više na otvorenosti ka iskustvu od ekstremnih. Castanier i suradnici (2010) u fokus svog istraživanja stavili su neuroticizam, ekstraverziju i savjesnost te su proučavali kako različite kombinacije razvijenosti pojedine crte utječu na odabir rizičnih ponašanja u ekstremnim sportovima. Dobiveno je da impulzivni pojedinci (visoko na neuroticizmu i ekstraverziji te nisko na savjesnosti) biraju riskantne aktivnosti kako bi regulirali negativan afekt, a hedonisti (nisko na neuroticizmu i savjesnosti, a visoko na ekstraverziji) se upuštaju u takve aktivnosti kako bi doživjeli pozitivan afekt i zadovoljstvo. U ovom je radu dobivena jasna povezanost

između savjesnosti i upuštanja u rizične aktivnosti, odnosno niska se savjesnost pokazala dobrim prediktorom za odabir takvih aktivnosti. Vrijednost ovog rada leži u tome što je prepoznata važnost proučavanja različitih kombinacija crta ličnosti za odabir riskantnih aktivnosti.

Kao što je vidljivo iz spomenutih radova, čak i isti autori imaju problem s replikacijom vlastitih nalaza te se može reći da dosadašnji nalazi ne daju čvrste dokaze o specifičnim crtama ličnosti kod ekstremnih sportaša. Nadalje, i u ovim su radovima sudjelovali samo muškarci te nam nedostaje podataka dobivenih na ženskoj populaciji kako bismo mogli sagledati ekstremne sportaše kao cjelinu. Ono što je ponovno jasno iz ovih nalaza jest da je neopravdano gledati na ekstremne sportove kao na jedinstvenu populaciju. Guszkowska i Boldak (2010) pronašle su statistički značajnu razliku između pojedinih skupina ekstremnih sportaša na svim subskalama SSS-a osim na TAS-u. Tako su, primjerice *snowboarderi* i *wakeboarderi* bili najpodložniji dosadi i dezinhibiciji od svih ekstremnih sportaša. Najnaglašeniji zaključak njihova rada jest da ekstremni sportovi nisu homogena grupa te da je zbog toga neopravdano uspoređivati ekstremne i tradicionalne sportaše kao pripadnike dviju binarnih kategorija. Nalazi o tome kako pojedine kombinacije crta ličnosti mogu biti prediktivne za upuštanje u rizične aktivnosti mogli bi dati važne podatke o tome postoji li određena psihopatologija u podlozi odabiranja ekstremnih sportova (Castanier i sur., 2010).

Gotovo u svakom radu postoji barem jedan nalaz koji se ne slaže s teorijskim očekivanjem i to predstavlja veliki problem. Metodološki je nedostatak što su uzorci u većini istraživanja veoma mali; većinom se kreću od dvadeset do sto ispitanika ukupno što rezultira još manjim brojem ispitanika u svakoj pojedinoj skupini. Rezultati dobiveni na tako malim uzorcima nikako ne mogu dobro aproksimirati razvijenost pojedine crte ličnosti u populaciji. Rezultati se teško repliciraju i zbog toga što se na ekstremne sportove gleda kao na objedinjenu skupinu sportova, međutim različiti autori u svoja istraživanja uključuju i različite ekstremne sportove. Iako, primjerice, padobranstvo ima više sličnosti s *bungee jumpingom* nego s umjetničkim klizanjem, ne možemo očekivati da će svi ekstremni sportaši imati jedinstven set ličnosti bez obzira na sport kojim se bave. Zbog toga, moguće je da su nalazi o crtama ličnosti ekstremnih sportaša nekonzistentni. Ono što bi svakako poboljšalo izgled za uspješnu replikaciju nalaza jest dovoljno velik uzorak u svim istraživanjima. Važno je razmotriti kolika je populacija koju želimo proučavati te na temelju te brojke odrediti veličinu uzorka koja bi nam mogla dati zadovoljavajuće podatke o toj populaciji. Nadalje, ključno je razmotriti koje sve sportove smatramo ekstremnima te napraviti klasifikaciju koja će biti univerzalna za sve istraživače. Osim toga, bitno je promisliti je li uopće opravdano pokušavati replicirati rezultate dobivene u istraživanjima u kojima su se proučavale crte ličnosti jedne skupine ekstremnih sportaša pomoću istraživanja na potpuno različitoj skupini ekstremnih sportaša. S obzirom na već spomenut problem s veličinom uzorka u većini istraživanja, kao i veliki varijabilitet osobina među pojedinim sportašima koji se stavljaju u istu kategoriju, razumljivo je posumnjati u pouzdanost ovakvih istraživanja.

PSIHOPATOLOGIJA I EKSTREMNI SPORTOVI

Brymer i suradnici (2020) navode da je izvor motivacije za bavljenjem ekstremnim sportovima u tome da se bune protiv društva koje postaje pretjerano nesklono riziku, izlaz je za one koje rizik i opasnosti privlače, ili je pak način za zadovoljavanje želje za pripadanjem nekoj subkulturi - svaki od ova tri izvora motivacije čini ekstremne sportove negativno percipiranim u društvu. Heyman i Rose (1980) navode da rezultati u istraživanjima s roniocima sugeriraju da se pojedinci ne bave ekstremnim sportovima samo zbog rizika, već zbog toga što postoji svojevrsna nagrada u obliku novog iskustva koje opravdava rizik. Iz ovih je nalaza očito da sklonost ekstremnim sportovima nije nužno određeno samo biologijom ili samo okolinom. Kao i u svakom drugom obliku ljudskog ponašanja, možemo pretpostaviti da se kod jednog dijela ekstremnih sportaša u podlozi nalazi urođena sklonost ulaženju u rizična i opasna ponašanja. S druge strane, pretjerano zaštitnički nastrojena sredina može u mladim ljudima izazvati svojevrsan otpor što kod pojedinaca rezultira odabirom ekstremnih sportskih aktivnosti. Važnost pripadanju grupi, posebno u adolescenciji, jedan je od najvažnijih motiva zbog kojih se ljudi odlučuju uključiti u neke aktivnosti što također može biti jedno od objašnjenja za sve veću popularnost ekstremnih sportova među mladima. Govoreći o urođenim dispozicijama zbog kojih pojedinci naginju ekstremnim sportovima, relevantan je nalaz o razini monoaminoooksidaze (Zuckerman, 1983). U ekstremnih sportaša pronađene su niže razine monoaminoooksidaze (MAO), čija je uloga metaboliziranje monoaminskih neurotransmitera. Monoaminski neurotransmiteri, poput dopamina i norepinefrina, važne su bioaktivne tvari u središnjem živčanom sustavu koje sudjeluju u brojnim fiziološkim aktivnostima tijela, uključujući učenje, pamćenje i osjećaje (Chen i Guo, 2017). Zuckerman (1983) je pronašao negativnu korelaciju između SSS i MAO te je to postalo temelj za njegovu biokemijsku teoriju kojom objašnjava uzrok zbog kojeg pojedinci odabiru ekstremne sportove. Zbog toga je traženje uzbuđenja opisano kao biosocijalni motiv dijelom određen genetičkim razlikama u biokemiji mozga, točnije pojedinim neurotransmiterima u limbičkom sustavu. Važnost nalaza da je niska razina MAO-a povezana s višim rezultatima na SSS-u, a posljedično i s pojedinčevim odabirom ekstremnog sporta, očituje se u tome što je to prvi nalaz koji sugerira da su monoamini iz središnjeg živčanog sustava uključeni u odabir pojedinog sporta (Zuckerman, 1983).

Willig (2008) bilježi da su pojedini ekstremni sportaši izjavili kako im sudjelovanje u ekstremnim sportovima predstavlja više od samog rizika te da im omogućava iskustvo vlastitog postojanja na nove načine. Ipak, neki pojedinci svoje bavljenje ekstremnim sportom opisuju kao ovisničko ponašanje - radi se o potrebi, a ne samo o želji. Naime, ekstremni sportaši tijekom bavljenja sportom izloženi su nekim iskustvima koja su im nedostupna u svakodnevnom životu. Primjerice, pojedinci mogu istovremeno iskusiti gotovo paradoksalne kombinacije osjećaja poput smirenosti i uzbuđenja, zadovoljstva i boli te osjećaja rizika i osjećaja sigurnosti (Willig, 2008). Značajni kontrasti u doživljenim emocijama doprinose dojmu da su ovakva iskustva nevjerojatna i nemoguća za doživjeti u bilo kojoj drugoj aktivnosti, no istodobno su toliko privlačna za neke pojedince da više ne mogu zamisliti svoj život bez mogućnosti da ponovno dožive ovakve emo-

cije. Nezamjenjivost ovakvih iskustava i nemogućnost zamišljanja ispunjenog života bez tih iskustava daje ovisničku komponentu ekstremnim sportovima za pojedine sportaše (Willig, 2008). Tofler i suradnici (2018) navode kako postoji razlika između impulzivnog, visokorizičnog upuštanja u ekstremne aktivnosti i uvježbanih, stručnih pobornika ekstremnih sportova. Uvježbani sportaši godinama treniraju svoje sposobnosti te uče usmjeravati i kontrolirati svoju impulzivnost. Važna uloga psihijataru i sportskih psihologa, koja je za sada nedovoljno razvijena, je u tome da prepoznaju bavi li se osoba ekstremnim sportom u kojem njihova impulzivnost kontrolira njihove podvige i aktivnosti.

U tri studije slučaja koje su prikazane u radu Toflera i suradnika (2018) može se vidjeti da u podlozi motivacije ekstremnih sportaša može biti psihopatologija, poput shizofrenije, bipolarnog poremećaja ili aleksitimije, koja može rezultirati smrtnim ishodom. Ono što je zajedničko svim ovim poremećajima niska je razina MAO-a, za koju je ustvrđeno da je povezana s višim razinama SSS-a (Zuckerman, 2007). Aleksitimija, za koju je karakteristična nemogućnost prepoznavanja i izražavanja doživljenih osjećaja, nerijetko se tumači kao stabilna crta ličnosti te su pronađeni snažni dokazi da kauzalno utječe na upuštanje u rizična ponašanja što dalje dovodi do ozljeda (Barlow i sur., 2015). Barlow i suradnici (2015) vjeruju da je prisutnost aleksitimije faktor koji dovodi do upuštanja u rizična ponašanja te do većeg broja ozljeda i da je malo vjerojatno da je odnos suprotan, odnosno da ozljede dovode do pojave aleksitimije. Izuzev ovog nalaza, nije objašnjena točna povezanost između aleksitimije i rizičnih ponašanja. Ono što je svakako moguće jest da aleksitimični pojedinci u rizičnim ponašanjima (pa tako i u ekstremnim sportovima) doživljavaju emocije većeg intenziteta nego u svakidašnjim situacijama, te da im takve aktivnosti daju mogućnost boljeg prepoznavanja i opisivanja vlastitih emocija. Moguće je da doživljavanje bilo kakvih emocija kod pojedinaca koji su za to zakinuti u svakodnevnom životu rezultira ugodnim emocijama upravo zato što su nešto osjetili te se onda nastavljaju upuštati u te aktivnosti koje su im omogućile takva iskustva. Ekstremni sportovi tada postaju svojevrsni alat za doživljavanje emocija te se pojedinci upuštaju u rizična ponašanja baš zato što je nagrada koja slijedi dovoljno privlačna da se isplati upuštanje u rizik. Aleksitimični pojedinci koji su skloni kocki također imaju visoku razinu traženja uzbuđenja, no ono što je kod njih drugačije od onih koji se bave ekstremnim sportovima je to što se čini da njihovo traženje uzbuđenja nije oduvijek visoko, već se dodatno razvija s godinama kockanja. U podlozi kockanja leže neki drugi faktori poput podločnosti dosadi, depresivnosti ili loše razvijenih sposobnosti donošenja odluka (Bonnaire i sur., 2009). U budućnosti bi se trebala dodatno proučavati razlika između aleksitimičnih pojedinaca koji se bave ekstremnim sportovima i ostalim rizičnim ponašanjima, pa čak i onima koja mogu biti i antisocijalna, kako bi se jasnije moglo ustvrditi koji su sve faktori važni prilikom usmjeravanja prema jednoj od aktivnosti koje se smatraju rizičnima.

Sportski psiholozi također mogu pomoći sportašima u područjima motivacije te vještina *mindfulnessa* u visoko riskantnim aktivnostima koje mogu smanjiti vjerojatnost negativnih ishoda poput ozljeda. Ukoliko se procijeni da u podlozi pojedinčevog izbora ekstremnog sporta postoji neki poremećaj, odnosno takozvana "želja za sudjelovanjem u samoubilačkim

aktivnostima”, osobu je moguće hospitalizirati ili stabilizirati te pronaći neku alternativnu, manje riskantnu aktivnost koja će zadovoljiti njezine potrebe (Tofler i sur., 2018). Informacije o sportašima s izraženom aleksitimijom mogu biti od velike važnosti za trenere i organizatore aktivnosti kako bi se znali pripremiti za rad te kako bi mogli utjecati na sigurnost pojedinca, ali i drugih sudionika, s obzirom na to da su se takvi pojedinci skloni izložiti velikim rizicima kako bi iskusili osjećaje poput straha (Barlow i sur., 2015). Iako se čini nereálnim raditi svojevrsnu trijažu svakog ekstremnog sportaša, bilo bi idealno kada bi sportski psiholog uistinu mogao pratiti aktivnosti ekstremnih sportaša, barem onih koji sudjeluju u aktivnostima koje su procijenjene kao vrlo riskantne. Educirani bi sportski psiholog tada, u suradnji s trenerima i iskusnim sportašima, obraćao pažnju na motivaciju koju pojedini sportaš ima te bi ocjenjivao njegovu spremnost i utreniranost za podvige u koje se upušta. Ukoliko postoji sumnja da neki od sportaša ulazi u prevelike rizike za svoju spremu, tada bi bilo dobro provesti psihodijagnostiku kako bi se ustvrdilo o kakvoj se osobi radi te na koji ju se način može zaštititi od potencijalnih ozljeda i/ili fatalnog ishoda. S druge strane, ekstremni sportovi mogu pozitivno utjecati na psihičko zdravlje i stavove prema okolišu – osobe koje se bave ovakvim sportovima nerijetko naglašavaju kako su razvile pozitivnije stavove prema očuvanju okoliša, kako se više dive prirodi te kako pokušavaju što više živjeti u skladu s prirodom i cijeniti sve što im pruža (Brymer i sur., 2020). Osobe koje se upuštaju u ekstremne sportove često su svjesne rizika koje ostale životne situacije nose. Brymer i suradnici (2020) u svojem radu iznose da su ekstremni sportaši navodili kako su svakodnevno prelaženje ceste i vožnja u automobilu statistički gledano vrlo riskantne aktivnosti, no ljudi na njih jednostavno ne gledaju tako. S druge strane, bavljenje ekstremnim sportovima nudi mnogo više od samog rizika: mogućnost upoznavanja sebe, drugih i prirode, nešto je što ovim pojedincima predstavlja veliku nagradu koju ne dobivaju u svakodnevnim aktivnostima za koje oni vjeruju da su gotovo jednako riskantne (Brymer i sur., 2020). Osim toga, mogu biti izvrsna zamjena za neke druge, socijalno neprihvatljive aktivnosti. Tako, na primjer, impulzivnog pojedinca koji je sklon kriminalu ili konzumaciji droga možemo usmjeriti prema ekstremnim sportovima te podučiti kako kontrolirati vlastitu impulzivnost. Na taj će način zamijeniti društveno neprihvatljivo ponašanje sportom, a i dalje će imati zadovoljene potrebe za traženjem uzbuđenja (Zuckerman, 1983).

ZAKLJUČAK

Iako ekstremni sportovi nisu među popularnijim sportovima u društvu, sve se više pojedina odlučuje baviti upravo njima. Svi napori da se napravi neki univerzalni profil ličnosti osoba koje odabiru ekstremne sportove za sada nisu urodili plodom, no ono što je jasno je da velik broj tih pojedinaca ima potrebu tražiti uzbuđenja te se odlučuju na ovakve aktivnosti zbog novih iskustava i znanja o sebi samima, a ne zbog nepromišljenog ulaženja u rizične aktivnosti. Ideja da samo određeni pojedinci biraju ekstremne sportove nije u potpunosti točna, baš zato što su individualne karakteristike preširoke i suviše ih je teško izmjeriti. Na ekstremne sportove ne treba gledati kao na aktivnosti za nekolicinu pojedinaca, već kao na funda-

mentalne aspekte ljudskog izričaja i na razvoj zdrave populacije i okoliša. U budućnosti treba proučiti svaki sport zasebno, ili ih barem grupirati u smislenije cjeline. Primjerice, sportove bismo mogli grupirati prema tome koliki je rizik od teških ozljeda ili smrtnih ishoda prisutan u pojedinom sportu, ili pak prema tome koliko visoke rezultate na SSS-u ostvaruju u prosjeku sportaši koji odabiru taj konkretan sport (na primjer: prosječan, iznadprosječan ili ekstremno visok rezultat na SSS-u). Procjene rizičnosti pojedinih sportova mogle bi se napraviti tako da se prikupe i analiziraju podaci o učestalosti i težini ozljeda, kao i o učestalosti smrtnih ishoda u recentnim godinama. Važno je ipak promisliti o optimalnom vremenskom intervalu kojeg će se koristiti za procjenu rizičnosti, jer većina sportova, zajedno sa sportskom opremom, evoluirala te se radi na tome da se umanjuje broj fatalnih ishoda. Dobar je primjer Formula 1, koja je u zadnjih nekoliko desetljeća uvela brojne regulative čiji je cilj maksimalizirati sigurnost vozača. Kao rezultat, može se usporediti broj poginulih vozača od 1966. do 1986., kada ih je bilo dvadeset, dok je od 1986. do 2006. poginulo šest vozača (Lippi i sur., 2007). Nadalje, dosadašnji su radovi bili većinski usmjereni na mlađu mušku populaciju. Kako bismo dobili što jasniju sliku, važno je u istraživanja uključiti sve predstavnike ekstremnih sportova, prvenstveno žene i starije. Veličina uzoraka u pojedinim istraživanjima jako je mala, te je to također jedan od mogućih razloga zašto se ne uspijevaju replicirati rezultati o ličnosti ekstremnih sportaša. Daljnje proučavanje ekstremnih sportova moglo bi imati posebno važan utjecaj na smanjenje ozljeda i smrtnih ishoda. Detektiranjem patološki impulzivnih pojedinaca povećala bi se njihova osobna sigurnost, ali i onih koji s njima u aktivnostima sudjeluju. Društvena korist od ekstremnih sportova posebno je vidljiva u tome što su vrlo dobra alternativa za pojedince koji su skloni uživanju droga, kriminalu i sličnim društveno neprihvatljivim ponašanjima.

LITERATURA

- Barlow, M., Woodman, T., Chapman, C., Milton, M., Stone, D., Dodds, T. i Allen, B. (2015). Who Takes Risks in High-Risk Sport?: The Role of Alexithymia. *Journal of sport & exercise psychology*, 37, 83-96. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0130>
- Bonnaire, C., Bungener, C. i Varescon, I. (2009). Subtypes of French Pathological Gamblers: Comparison of Sensation Seeking, Alexithymia and Depression Scores. *J Gambl Stud*, 25, 455-471. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9142-z>
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E. i Schweitzer, R. (2020). Editorial: Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 3029. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03029>
- Brymer, Eric. (2010). Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13, 218-238. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686845>
- Castanier, C., Le Scanff, C. i Woodman, T. (2010). Who Takes Risks in High-Risk Sports? A Typological Personality Approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(4), 478-484. <https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599709>
- Chen, G. i Guo, X. (2017). Neurobiology of Chinese Herbal Medicine on Major Depressive Disorder. *International review of neurobiology*, 135, 77-95. <https://doi.org/10.1016/bs.irn.2017.02.005>
- Costa, P.T. i McCrae, R. R. (1985). The NEO personality inventory. *Psychological Assessment Resources*.
- Guszkowska, M. i Boldak, A. (2010). Sensation seeking in males involved in recreational high risk sports. *Biology of Sport*, 27. <https://doi.org/10.5604/20831862.919331>
- Heyman, S. i Rose, K. (1980) Psychological variables affecting SCUBA performance. U Nadeau, C. A., Halliwell, W. R., Newell, K. M., Roberts, G. C. (Ur.), *Psychology of*

motor behavior and sport (str. 180-188). *Human Kinetics*.

Jack, S. J. i Ronan, K. R. (1998). Sensation seeking among high- and low-risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00081-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00081-6)

Kajtna, T., Tušak, M., Barić, R. i Burnik, S. (2004). Personality in high risk sports athletes. *Kinesiology*, 36, 24-34. <https://hrcak.srce.hr/4218>

Klinar, P., Burnik, S. i Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, 47. <https://doi.org/10.5507/ag.2017.005>

Lippi, G., Salvagno, G. L., Franchini, M. i Guidi, G. C. (2007). Changes in technical regulations and drivers' safety in top-class motor sports. *British journal of sports medicine*, 41(12), 922-925. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.038778>

Tofler, I. R., Hyatt, B. M. i Tofler, D. S. (2018). Psychiatric Aspects of Extreme Sports: Three Case Studies. *The Permanente journal*, 22, 17-71. <https://doi.org/10.7812/TPP/17-071>

Willig, C. (2008). A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in 'Extreme Sports'. *Journal of Health Psychology*, 13(5), 690-702. <https://doi.org/10.1177/1359105307082459>

Zuckerman, M. (1983). Sensation seeking and sports. *Personality and Individual Differences*, 4(3), 285-292. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(83\)90150-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(83)90150-2)

Zuckerman, M. (2007). Sensation seeking and risky behavior. *American Psychological Association*.