

Michał ROWIECKI*
Lesław KULMATYCKI**

Strategie radzenia sobie ze stresem u mężczyzn uprawiających narciarstwo ekstremalne

Streszczenie

Ekstremalne narciarstwo staje się coraz popularniejsze. W porównaniu z tradycyjnym narciarstwem jest specjalnie ukierunkowane na doświadczanie przez zawodników swoistego rodzaju emocji oraz poczucia ryzyka. Również uprawianie tego rodzaju sportu daje więcej wrażeń niż tradycyjne rekreacyjne narciarstwo. W założeniu teoretycznym sam sport ekstremalny oraz uczestnicy aktywności sportowej określanej jako ekstremalna biorą pod uwagę ryzyko oraz gotowość na doświadczanie stresu.

W niniejszym artykule autorzy porównują radzenie sobie ze stresem wśród dwóch grup narciarzy („ekstremalnych” i „rekreacyjnych”). Badanych było 54 narciarzy płci męskiej w wieku 30–45 lat z minimum 15-letnim narciarskim doświadczeniem.

Zastosowane zostały wywiad z zawodnikami odnoszący się do preferowanego stylu życia oraz Kwestionariusz COPE – Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (autorstwa C.S. Carvera, M.F. Scheiera, J.K. Weintrauba) w celu ustalenia dominujących stylów radzenia sobie ze stresem (skoncentrowane na celach, koncentracja na emocjach oraz zachowania unikowe).

Rezultaty badań wskazują, że wśród wszystkich narciarzy dominuje aktywny styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na celu, jednak w porównaniu do narciarzy rekreacyjnych wyższe wyniki są wśród narciarzy ekstremalnych. Różnica jest istotna statycznie, na poziomie 0,05.

Słowa kluczowe: narciarze ekstremalni, stres, style radzenia sobie.

Wstęp

Sporty ekstremalne wiążą się z podejmowaniem ryzyka bezpośredniej utraty zdrowia lub nawet życia. Możemy zadać zatem pytanie, jaki jest związek między podejmowaniem ryzyka a stosunkiem do własnej śmierci. W literaturze

* mgr, doktorant w Katedrze Humanistyki Edukacyjnej Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

** dr hab. prof. nadzw., Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Katedra Humanistyki Edukacyjnej; e-mail: leslaw.kulmatycki@awf.wroc.pl

niewiele jest prac poświęconych temu zagadnieniu. Badacze [14], [19] w badaniu sportowców różnych dyscyplin nie stwierdzili istotnych różnic w aspekcie lęku przed śmiercią. Próchniak [14], badając mężczyzn z różnymi preferencjami do ryzyka fizycznego, uprawiających sporty ekstremalne, jak i stosujących używki, stwierdził, że skłonność do uprawiania sportów ekstremalnych idzie w parze z zaciekawieniem fenomenem śmierci oraz z niskim lękiem wobec śmierci. Można powiedzieć, że osoby uprawiające sporty ekstremalne mają pewne wspólne cechy charakteryzujące ich osobowość.

Wyniki badań [8], [15] wskazują, iż nie ma tzw. osobowości ryzykanta, który uczestniczyłby w każdej ryzykownej sytuacji. Najważniejszymi cechami osobowości osób mających skłonność do wybierania sytuacji ryzykownych są poziom aspiracji, zapotrzebowanie na symulację, styl kontroli poznawczej oraz zapotrzebowanie na stymulację – odpowiedni poziom przeżywania emocji w czasie pobudzenia emocjonalnego [3], [4]. Istnieją dwa style kontroli poznawczej, mające wpływ na postrzeganie świata. Zawierają się w nich trzy pojęcia: impulsywność, refleksyjność oraz lokalizacja kontroli. I tu najważniejsze jest źródło tej kontroli. W ujęciu Walczaka [18] wyróżniamy osoby zewnątrzsterowne, często ulegające wpływom, oraz wewnątrzsterowne – o dużym poczuciu sprawstwa. Osoby wewnątrzsterowne o dużym poziomie aspiracji oraz o dużym zapotrzebowaniu na stymulację mają skłonności do podejmowania ryzyka.

W badaniach wskazano, że większą skłonność do ryzyka wykazują osoby o następujących cechach indywidualnych: spontaniczne, elastyczne, skoncentrowane na pozytywnym wyniku, przekonane o posiadaniu wpływu na bieg zdarzeń, dążące do podejmowania konkurencji, tolerujące błędy, akceptujące własne wady, nastawione na zdobywanie nowych informacji. Cechy osobowości charakterystyczne dla ekstrawertyków, powiązane z dużą aktywnością i poszukiwaniem doznań mogą nasilać angażowanie się w sytuacje o wysokiej stymulacji, w tym ryzykowne. Guskowska i Bołdak [6] oraz Vollrath i Torgersen [17] zauważyli, że w tego typu sytuacje częściej angażują się osoby o następujących cechach: niskiej sumienności, wysokim poziomie neurotyczności oraz ekstrawersją. Natomiast inni autorzy podkreślają rolę lęku [1], [2].

Praca ta jest próbą odpowiedzi na pytanie, czy osoby uprawiające narciarstwo ekstremalne radzą sobie ze stresem lepiej niż narciarze tradycyjni.

1. Narciarstwo ekstremalne

Zdefiniowanie precyzyjnej granicy wskazującej na to, co jest, a co nie jest sportem ekstremalnym, jest niezwykle trudne. Niektórzy badacze podjęli próby zdefiniowania sportów ekstremalnych jako tych dyscyplin, dla których wspólne jest ryzyko utraty zdrowia lub życia, skrajnie intensywny charakter wysiłku fizycznego, jak też przygodowy charakter podejmowanych działań [7], [11], [12],

[17]. Według badaczy uprawianie dyscyplin ekstremalnych polega na chęci pokonywania trudności, doznawania nowych, mocnych wrażeń, dawania z siebie wszystkiego i przeżycia czegoś niezwykłego. Oczywiście taka definicja pozostawia dużo miejsca do subiektywnej interpretacji. Sporty ekstremalne w potocznym rozumieniu to sporty, których uprawianie wiąże się z większym ryzykiem niż w innych dyscyplinach. Zazwyczaj wymagają ponadprzeciętnych zdolności fizycznych lub psychicznych oraz odpowiedniego przygotowania [13], [17]. Według definicji *Słownika języka polskiego PWN* są to sporty uprawiane w trudnych warunkach [16]. Ogólnie możemy uznać, iż sporty ekstremalne są aktywnością ruchową wymagającą fizycznego i technicznego przygotowania, muszą posiadać społecznie akceptowalne reguły, a rywalizacja nie jest tu jedynie współzawodnictwem z innymi sportowcami, lecz także zmaganiem się z samym sobą [4], [7], [12].

Wydaje się, że najodpowiedniejszą definicję sportów ekstremalnych przedstawiają firmy ubezpieczeniowe, w tzw. ogólnych warunkach ubezpieczenia, z uwagi na fakt, iż jako najbardziej zainteresowane w określeniu ryzyka dokładnie analizują je pod tym kątem. Według nich sporty ekstremalne to uczestniczenie w wyprawach lub ekspedycjach do miejsc charakteryzujących się ekstremalnymi warunkami klimatycznymi lub przyrodniczymi (typu: pustynia, busz, dżungla, bieguny oraz tereny lodowcowe i śnieżne wymagające użycia sprzętu asekuracyjnego) oraz uprawianie dyscyplin sportowych wymagających ponadprzeciętnych umiejętności, odwagi i działania w warunkach dużego ryzyka, często zagrożenia życia.

Pod nazwą narciarstwo ekstremalne kryje się wiele kategorii narciarstwa, które w dużym stopniu się zająwiają. Jedną z nich jest *heli skiing* – narciarze są tu dowożeni na punkt początkowy zjazdu przez helikopter, *ski alpinizm*, *freestyle*, narciarstwo wysokogórskie. Punktem wspólnym tych wszystkich kategorii jest jazda poza wyznaczonymi trasami narciarskimi, na bardzo stromych stokach, w niebezpiecznym terenie, często zagrożonym lawinami.

Narciarstwo ekstremalne można podzielić na:

1. *Skialpinizm*, *ski-tour* – jest to połączenie wspinaczki zimowej, wędrowki na nartach oraz zjazdu narciarskiego w terenie górskim, o dużym nachyleniu stoku i dużym niebezpieczeństwie obiektywnym. Istotą skialpinizmu jest połączenie wszystkich trzech elementów, to znaczy podchodzenia, wspinaczki i zjazdu, czym różni się on od dziedzin pokrewnych, jak skituring lub zjazdy ekstremalne, w których pewne elementy są pominięte (np. zjazdowiec zostaje przetransportowany na grań za pomocą śmigłowca lub skutera śnieżnego, skiturowiec porusza się w terenie niewymagającym wspinaczki itp.).
2. *Freestyle* to dyscyplina narciarska, która polega na zjeżdżaniu po różnego rodzaju trasach, często dodatkowym wykonywaniu różnych efektownych skoków i ewolucji. Służą do tego odpowiednie narty. Freestyle można uprawiać na przygotowanych stokach lub poza trasami.

3. Narciarskie zjazdy ekstremalne to zjazdy na nartach ze zboczy gór, skał, pomiędzy szczelinami, różnymi przeszkodami, jazda w puchu, przez las, skoki na skałkach.

2. Charakterystyka grupy badawczej

Badaną grupę stanowiło 54 narciarzy, płci męskiej, w wieku 30–45 lat, z których połowę stanowili narciarze uprawiający narciarstwo ekstremalne. Większość z nich posiada wykształcenie wyższe. Wszyscy uprawiają narciarstwo od co najmniej 15 lat. Część badanych z grupy narciarzy ekstremalnych w przeszłości była zawodnikami. Wszyscy aktywnie uprawiają narciarstwo. Każda z nich wyraziła dobrowolną zgodę na udział w badaniu.

Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że są to osoby prowadzące aktywny tryb życia, pewne siebie, mają własne zdanie, nie boją się myśleć inaczej niż inni, świetnie radzą sobie w codziennym życiu. Są bardzo towarzyskie, choć sami wybierają sobie grono przyjaciół. Mają wiele marzeń i planów, które sukcesywnie realizują. Sport jest dla nich naprawdę ważny. Często nie wyobrażają sobie bez niego życia. Fakt, że regularnie uprawiają sport, w naszym przypadku narciarstwo, sprawia, że są zdrowi, dbają o siebie, czują się młodszy. A poza tym wiedzą, że nie marnują swojego życia, którego nigdy nie zamieniliby na inne. Są to osoby zdecydowane, silne, mające określony cel w życiu, mające silny wpływ na osoby, z którymi się spotykają, z którymi pracują. W dużej mierze zmieniają też środowisko, w którym żyją. Są przy tym pewne siebie, realizują się na co dzień zarówno w życiu zawodowym, jak i rodzinnym. Czują się szczęśliwe, spełnione, w pełni się akceptują. Są postrzegane jako osoby niezależne, dobrze radzące sobie z trudnościami. Mają dar zjednywania sobie ludzi i zawsze są otoczone gronem dobrych przyjaciół.

Osoby te są twórcze i w ciągu całego życia wciąż się rozwijają. Mają coraz to nowe plany, nowe marzenia, które z radością starają się urzeczywistnić. Niepowodzenia, które są nieodłączną częścią życia, nie zniechęcają ich, a raczej prowokują do jeszcze intensywniejszego wysiłku. Samo przewyciężanie trudności daje im wiarę we własne siły i świadomość konieczności ciągłej walki z przeciwnościami losu. Samo długotrwałe, systematyczne uprawianie aktywności fizycznej wiąże się z wytworzeniem wyższej tolerancji na stres. Regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych zmniejsza bowiem napięcie mięśni, co powoduje zmniejszenie również napięcia emocjonalnego. Wszyscy badani świetnie radzą sobie ze stresem poprzez aktywne podejście, planowanie, pozytywne przewartościowanie i rozwój.

3. Narzędzia badawcze

Narciarze w obu grupach poddani zostali badaniom z użyciem Kwestionariusza COPE – Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem. Kwestionariusz ten został skonstruowany w 1989 roku przez Charlesa Carvera i jego współpracowników [3] jako narzędzie do badania reakcji ludzi na stres.

Kwestionariusz COPE składa się z 60 twierdzeń wchodzących w skład 15 strategii, stylów, po 4 stwierdzenia dla każdej z nich. Osoba badana w odniesieniu do każdego z tych stwierdzeń oznacza odpowiedź na 4-punktowej skali (1 – prawie nigdy tak nie postępuję; 2 – rzadko tak postępuję; 3 – często tak postępuję; 4 – prawie zawsze tak postępuję). Badanie 15 strategii COPE pokazuje stałą tendencję do określonego sposobu radzenia sobie ze stresem ogólnie, co zależy zarówno od rodzaju sytuacji stresowej, jak i właściwości osobowościowych. Strategie te mogą być nastawione na rozwiązywanie problemu, łagodzenie emocji albo unikanie. Skuteczność radzenia sobie ze stresem uwzględnia dwie funkcje. Pierwsza to funkcja instrumentalna, nastawiona na zmniejszenie działania stresora, druga to funkcja emocjonalna, regulująca nawarstwione emocje. Analizując strategie COPE, do strategii „skoncentrowanych na problemie” możemy zaliczyć następujące style: aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, unikanie konkurencyjnych działań społecznych oraz pozytywne przewartościowanie (PPR). W obrębie strategii ukierunkowanych na poszukiwanie wsparcia i koncentracji na emocjach wyróżnić można kolejnych pięć stylów radzenia sobie ze stresem, tj. zwrot ku religii, rozwój, powstrzymanie się od działań, akceptacja, koncentracja na emocjach oraz ich wyładowanie. W trzeciej grupie strategii tzw. zachowań unikowych wyróżnić można kolejnych pięć stylów radzenia sobie ze stresem: zaprzeczanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, alkohol oraz poczucie humoru. Uzupełnieniem badań kwestionariuszowych było przeprowadzenie bezpośrednich ukierunkowanych rozmów z badanymi na temat ich stylu życia oraz sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Rozmowa miała charakter otwarty, niemniej każdy z badanych odpowiadał na pytania zawartych w trzech grupach określonych jako: motywy uprawiania narciarstwa, aktualny styl życia oraz więzi rodzinno-przyjacielskie wynikające z narciarstwa.

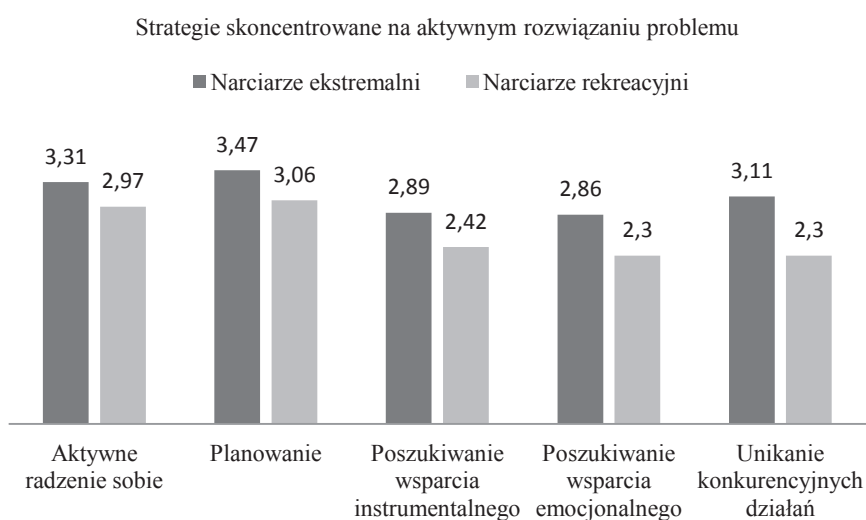
4. Analiza badań własnych

Zweryfikowanie hipotezy o tym, że dane pochodzą z populacji o rozkładzie normalnym, zostało przeprowadzone za pomocą testu Shapiro-Wilka. Na podstawie otrzymanych wyników możemy wnioskować, że w przypadku wszystkich badanych zmiennych należy powyższą hipotezę odrzucić, i przyjąć, że dane pochodzą z populacji o rozkładzie innym niż normalny. Zatem w dalszej analizie

wykorzystamy modele nieparametryczne. Analizy omawiane w kolejnych punktach zostały zebrane w tabelach 1–3.

4.1. Strategie skoncentrowane na aktywnym rozwiązaniu problemu

Wyniki badań dla tej grupy pięciu strategii skoncentrowanych na aktywnym rozwiązaniu problemu, z rozróżnieniem na dwa typy narciarzy, zostały przedstawione na poniższym diagramie (ryc. 1).



Ryc. 1. Wyniki stylów radzenia sobie stresem w grupie strategii skoncentrowanej na aktywnym rozwiązaniu problemu, z podziałem na narciarzy ekstremalnych i rekreacyjnych

Wstępna analiza pokazuje, że znacznie częściej aktywne style radzenia sobie ze stresem są wybierane przez osoby uprawiające narciarstwo ekstremalne niż przez osoby korzystające z wyznaczonych tras i stoków. Warto również zauważyć, że w przypadku obu grup, style te są bardzo często wybierane w obliczu stresu.

Wartości podstawowych statystyk opisowych potwierdzają to spostrzeżenie. Zarówno średnia, jak i mediana, z wyjątkiem poszukiwania wsparcia instrumentalnego i wsparcia emocjonalnego, są na poziomie 3 punktów. Natomiast dużo niższe wyniki i większe zróżnicowanie obserwujemy w grupie narciarzy rekreacyjnych.

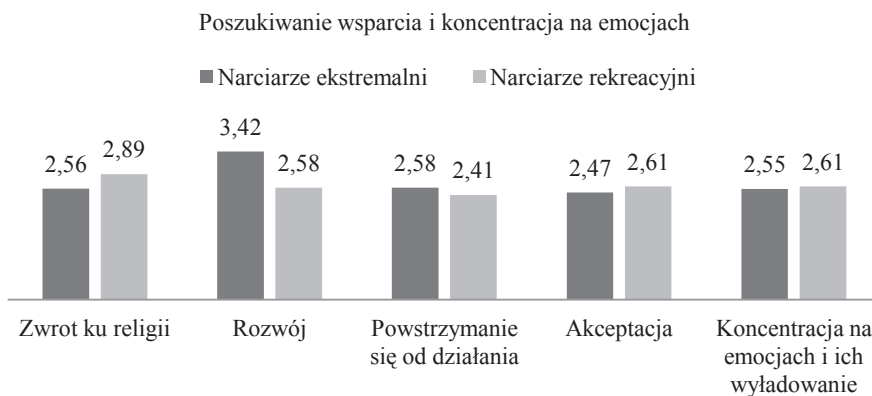
Nieparametryczny test U-Manna-Whitneya ($T=2,97$; $p=0,00302 < 0,05$) sugeruje, że jest istotna różnica w wyborze tej grupy stylów radzenia sobie ze stresem. Narciarze ekstremalni istotnie częściej, niż narciarze jeżdżący rekreacyjnie, wybierają strategie skoncentrowane na aktywnym rozwiązaniu problemu, i to w odniesieniu do wszystkich stylów tej strategii.

Tabela 1. Szczegółowe dane statystyki opisowej w grupie strategii skoncentrowanej na aktywnym rozwiązaniu problemu

Styl radzenia sobie	Zmienna / narciarze	Statystyki opisowe			
		Średnia	Mediana	Odch. std.	Wsp. zm.
Aktywne radzenie sobie	ekstremalni	3,31	3,25	0,46	14%
	rekreacyjni	2,97	3,00	0,25	9%
Planowanie	ekstremalni	3,47	3,75	0,54	16%
	rekreacyjni	3,06	3,00	0,31	10%
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	ekstremalni	2,89	3,00	0,40	14%
	rekreacyjni	2,42	2,25	0,56	23%
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	ekstremalni	2,86	2,75	0,55	19%
	rekreacyjni	2,30	2,25	0,56	23%
Unikanie konkurencyjnych działań	ekstremalni	3,11	3,00	0,43	14%
	rekreacyjni	2,30	2,25	0,60	26%

4.2. Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach

Druga grupa stylów, zawarta w obrębie strategii poszukiwania wsparcia i koncentracji na emocjach, wskazuje na wybiórcze stosowanie konkretnych stylów w radzeniu sobie z sytuacją trudną. Różnice te zostały zaprezentowane na poniższym diagramie (ryc. 2).

**Ryc. 2.** Wyniki stylów radzenia sobie stresem w grupie strategii poszukiwania wsparcia i koncentracji na emocjach, z podziałem na narciarzy ekstremalnych i rekreacyjnych

Osoby uprawiające narciarstwo ekstremalne w porównaniu z rekreacyjnymi zdecydowanie bardziej cenią sobie styl skierowany na rozwój, jest to na poziomie 3,42. Natomiast rekreacyjni częściej wybierają styl związany ze zwrotem ku religii lub akceptacji. Natomiast w podobnym stopniu wybierane są

style związane z powstrzymywaniem się od działania oraz z koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu.

Tabela 2. Szczegółowe dane statystyki opisowej w grupie strategii poszukiwania wsparcia i koncentracji na emocjach

Styl radzenia sobie	Zmienna / narciarze	Statystyki opisowe			
		Średnia	Mediana	Odch. std.	Wsp. zmn.
Zwrot ku religii	ekstremalni	2,56	2,5	0,46	18%
	rekreacyjni	2,89	2,5	0,72	25%
Rozwój	ekstremalni	3,42	3,25	0,34	10%
	rekreacyjni	2,58	2,50	0,50	19%
Powstrzymanie się od działania	ekstremalni	2,58	2,50	0,50	19%
	rekreacyjni	2,41	2,25	0,41	17%
Akceptacja	ekstremalni	2,47	2,25	0,89	35%
	rekreacyjni	2,61	2,50	0,38	15%
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	ekstremalni	2,55	2,50	0,53	21%
	rekreacyjni	2,61	2,50	0,68	26%

Najbardziej znacząca różnica między dwoma grupami dotyczy stylu związanego z rozwojem. Narciarze uprawiający narciarstwo rekreacyjne istotnie rzadziej niż narciarze jeżdżący ekstremalnie poszukują wsparcia w sytuacji stresowej w swych zasobach rozwojowych. W odniesieniu do stylu opartego na rozwoju w przypadku obydwóch przeprowadzonych testów nieparametrycznych, wartość p jest znacznie mniejsza od poziomu istotności 0,05. Oba testy sugerują, że występuje statystycznie istotna różnica pomiędzy wyborem tego stylu wśród badanych grup. Narciarze ekstremalni wybierają go istotnie rzadziej niż narciarze jeżdżący rekreacyjnie. Dla testu serii Walda-Wolfowitza statystyka testowa $T=3,16$ oraz wartość $p=0,00158$, dla U-Manna-Whitneya $T=2,85$ oraz $p=0,00438$.

4.3. Zachowania unikowe

Z kolei wyniki badań pięciu strategii odnoszących się do zachowań unikowych wyraźnie wskazuje na niższe wyniki w grupie narciarzy ekstremalnych. (ryc. 3).

Z danych wynika, że generalnie narciarze nieczęsto wybierają zachowania unikowe jako sposób na radzenie sobie ze stresem. Style w obrębie tej strategii częściej służą do rozwiązywania sytuacji stresowych w przypadku narciarzy jeżdżących w obrębie bezpiecznych tras, podczas gdy narciarze ekstremalni rzadziej z nich korzystają.



Ryc. 3. Wyniki stylów radzenia sobie ze stresem w grupie zachowań unikowych, z podziałem na narciarzy ekstremalnych i rekreacyjnych

Najbardziej znaczące różnice występują w stylu odnoszącym się do zaprzeczenia oraz do zaprzestania działania. Dwa kolejne style właściwe dla tej strategii, mianowicie odwracanie uwagi i poczucie humoru, nieznacznie częściej preferowane są w grupie narciarzy rekreacyjnych. I podobnie zauważalna jest przewaga narciarzy ekstremalnych, jeśli chodzi o sięganie po alkohol w sytuacjach stresowych.

Tabela 3. Szczegółowe dane statystyki opisowej w grupie zachowań unikowych

Styl radzenia sobie	Zmienna / narciarze	Statystyki opisowe			
		Średnia	Mediana	Odch. std.	Wsp. zmn.
Zaprzeczenie	ekstremalni	1,41	1,25	0,40	27%
	rekreacyjni	1,92	2,00	0,68	26%
Odwracanie uwagi	ekstremalni	2,24	2,25	0,56	25%
	rekreacyjni	2,39	2,5	0,42	22%
Zaprzeszanie działania	ekstremalni	1,31	1,00	0,39	30%
	rekreacyjni	1,89	2,00	0,66	35%
Alkohol	ekstremalni	1,86	2,00	0,81	43%
	rekreacyjni	1,78	1,50	0,79	44%
Poczucie humoru	ekstremalni	2,00	1,75	0,67	33%
	rekreacyjni	2,08	2,25	0,50	24%

W przypadku przeprowadzonych testów nieparametrycznych, dla stylu związanego z zaprzeczeniem wartość p jest znacznie mniejsza od poziomu istotności 0,05. Dla testu serii Walda-Wolfowitza statystyka testowa $T=2,06$ oraz wartość $p=0,03933$, dla U-Manna-Whitneya mamy $T=-3,79$ oraz $p=0,00015$.

Natomiast w odniesieniu do stylu określanego jako zaprzestanie działania statystyka testowa $T=4,81$ oraz wartość $p=0,00000$, dla U-Manna-Whitneya mamy $T=-4,06$ oraz $p=0,00049$. Testy sugerują, że jest statystycznie istotna różnica w obrębie wskazanych stylów, co oznacza, że narciarze ekstremalni wybierają te style istotnie rzadziej niż narciarze jeżdżący rekreacyjnie.

5. Dyskusja

Nieliczne badania naukowe [4], [7], [8], [9], [16] pokazują, iż to właśnie osoby o naturze ryzykantów, czyli uprawiający sporty ekstremalne, są jednymi z najbardziej zrównoważonych ludzi. To właśnie oni w sytuacjach trudnych, a w szczególności w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia, najlepiej kontrolują swoje emocje. Są bardzo stabilne emocjonalnie, wyjątkowo odpowiedzialne, zdyscyplinowane i otwarte na nowe doświadczenia. W swoich badaniach Próchniak [2] badał stosunek do śmierci osób uprawiających sporty ekstremalne, oraz osób, które na co dzień nie ryzykują. Wyniki badań pokazały, że grupa sportowców ekstremalnych rzadziej zastanawia się nad śmiercią oraz jest przekonana, iż potrafi sobie poradzić nawet w bardzo trudnej sytuacji, także tej bezpośrednio zagrażającej ich życiu. Osoby te są ekstrawertywne, dynamiczne, towarzyskie i komunikatywne. Choć lubią ryzyko samo w sobie, nie uprawiają sportu po to, by ryzykować, przeciwnie – są jednocześnie osobami bardzo sumiennymi, dokładnymi. Zdając sobie sprawę z dużego ryzyka, starają się je zminimalizować, np. – jak wspominają podczas rozmów – dbając o swój sprzęt narciarski. Osoby uprawiające sporty ekstremalne częściej niż inne szukają nowych wyzwań. Według autorów [6], [9], [10] analizujących zjawisko sportów ekstremalnych, na poszukiwanie doznań składa się kilka czynników: poszukiwanie przygód, poszukiwanie przeżyć, rozhamowanie i podatność na nudę. Pierwszy z nich, tzw. *thrill and adventureseeking*, opisuje tendencję wybierania zachowań ryzykownych, jak np. uprawianie sportów ekstremalnych, w celu przeżywania wrażeń i emocji. Ryzyko nie jest tu najczęściej celem samym w sobie i osoby uprawiające sporty ekstremalne starają się je zminimalizować. Badania przeprowadzone przez zespół, w którym porównywano osobowości sportowców ekstremalnych i osób nieuprawiających sportu, pokazały, iż sportowców charakteryzował znacznie wyższy poziom sumienności i niższy neurotyczności, w stosunku do drugiej grupy [8], [9]. Vollrath i Torgersen [17] zauważyli, iż pewne cechy osobowości są charakterystyczne dla osób wybierających zachowania ryzykowne i uprawiające sporty ekstremalne. Są to osoby ekstrawertyczne, neurotyczne, bardzo aktywne, wciąż poszukujące nowych doznań, można mówić o uzależnieniu od tego typu aktywności fizycznej [5].

6. Wnioski

Z badań wynika, że narciarze ekstremalni w sytuacji stresowej dużo częściej wybierają styl aktywnego radzenia sobie. Znacząco częściej niż narciarze tradycyjni do rozwiązywania sytuacji stresowej wykorzystują planowanie, zastanawiając się, jaki jest najlepszy sposób na jej rozwiązanie, oraz poszukują zarówno wsparcia instrumentalnego, jak i emocjonalnego. Grupa narciarzy ekstremalnych częściej od narciarzy jeżdżących rekreacyjnie unika działań konkurencyjnych. Natomiast w obu grupach, w sytuacjach trudnych, część narciarzy zwraca się ku religii. Nie jest to zaskoczeniem, biorąc pod uwagę, iż społeczeństwo polskie jest w większości katolickie.

Warto podkreślić, że narciarze ekstremalni częściej niż narciarze tradycyjni stawiają na własny rozwój. Natomiast jedni i drudzy, radząc sobie ze stresem, wybierają aktywne działanie. Potwierdza to fakt, iż generalnie sportowcy są aktywni i silni psychicznie, dzięki czemu łatwo się nie poddają i umieją radzić sobie ze stresem lepiej niż reszta społeczeństwa. Badania pokazują, że narciarze rekreacyjni znacznie częściej akceptują sytuację, w której się znaleźli. Potwierdza to tezę, iż narciarze ekstremalni są bardziej zdeterminowani, bardziej aktywnie radzą sobie ze stresem, pragnąc poprawy sytuacji. Obie grupy równie często w czasie rozwiązywania sytuacji stresowych skupiają się na emocjach oraz ich rozładowaniu, natomiast zaprzeczanie, jako styl radzenia sobie ze stresem, prawie w ogóle nie dotyczy badanych. Tylko niewielka grupa narciarzy rekreacyjnych potwierdziła, iż zdarza im się korzystać z tego mechanizmu. Styl odwracania uwagi dotyczy znacznie częściej narciarzy jeżdżących rekreacyjnie niż narciarzy ekstremalnych. Tych ostatnich właściwie to zupełnie nie dotyczy. Narciarze ekstremalni, jak i rekreacyjni, zaprzeczają, iż korzystają z mechanizmu zaprzestania działania jako stylu radzenia sobie ze stresem. Oznacza to, że sportowcy zawsze próbują poprawić swoją sytuację, nawet gdy wydaje się skrajnie trudna. Żadna z badanych grup nie nadużywa alkoholu ani innych używek, ponadto obie grupy z podobną częstotliwością, choć bardzo rzadko, wybierają poczucie humoru jako styl radzenia sobie ze stresem.

Podsumowanie

Obie badane grupy narciarzy najczęściej stosują styl radzenia sobie ze stresem polegający na aktywnym radzeniu sobie, planowaniu oraz rozwoju. Natomiast prawie nigdy w reakcji na stres nie uruchamiają mechanizmu zaprzeczenia czy zaprzestania działania, podobnie jak nie korzystają z alkoholu lub innych używek. To spostrzeżenie pokazuje, że badana grupa składa się z osób świadomych, stabilnych emocjonalnie, potrafiących konstruktywnie radzić sobie ze stresem. Można zauważyć, że narciarze z grupy osób uprawiających narciarstwo

ekstremalne znacznie częściej niż pozostali narciarze wybierają konstruktywne sposoby radzenia sobie z problemami: szukają wsparcia instrumentalnego, unikają działań konkurencyjnych, zwrotu ku religii, nastawiają się na rozwój. Rzadziej wykorzystują styl zaprzeczania, odwracania uwagi czy zaprzestania działania. Jednak problemem jest dla nich zaakceptowanie zaistniałej sytuacji i pogodzenie się z nią. Styl akceptacji jest częściej wybierany przez narciarzy korzystających ze zorganizowanych tras.

Literatura

- [1] Bandelow B. (2009): *Pięć prostych sposobów na radzenie sobie z lękiem*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.
- [2] Borek-Chudek D. (2012): *Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych*. Przegląd Psychologiczny, nr 1, s. 59–77.
- [3] Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. (1989): *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 56, s. 267–283.
- [4] Castanier C., Le Scanff C., Woodman T. (2010): *Who takes risks in high risk sports: A typological approach*, Research Quarterly for Exercise and Sport, nr 81, s. 478–484.
- [5] Gruszkowska M. (2012): *Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych – objawy i mechanizmy*. Psychiatria Polska, nr 5, s. 845–856.
- [6] Guskowska M., Bóldak A. (2010): *Cechy temperamentu u mężczyzn uprawiających sporty wysokiego ryzyka*. Psychologia – Etologia – Genetyka, nr 22.
- [7] Horvath P., Zuckerman M. (1993): *Sensation seeking, risk appraisal, and risky behaviour*. Personality and Individual Differences, 14, 41–52.
- [8] Kajtna T., Tusak M., Barić R., Burnik S. (2004): *Personality in high-risk sports athletes*. Kinesiology, nr 36, s. 24–34.
- [9] Krokosz D., Lipowski M. (2014): *Sport ekstremalny, jego uwarunkowania i motywy w badaniach naukowych z perspektywy psychologii*. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Wyższa Szkoła Sportowa w Łodzi, s. 21–32.
- [10] Kupciw D., Mac Gregor A. (2012): *High-risk sport research*. The Sport and Exercise Scientist, Spring.
- [11] Matuszyk A. (2002): *Sporty ekstremalne – kwalifikacja genologiczna i sugestie typologiczne*. Wychowania Fizyczne i Sport, Suplement nr 1, 2002, s. 229–230.
- [12] Mynarski W. (2008): *Ekstremalne formy aktywności ruchowej, aspekty terminologiczne, motywy podejmowania i klasyfikacje, Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. Wydawnictwo AWF Katowice, s. 139–157.

- [13] Petryński W. (2006): *Jeszcze raz o tak zwanych sportach ekstremalnych*. Sport Wyczynowy, nr 3–4, s. 495–496.
- [14] Próchnik P. (2008): *Stosunek do śmierci osób uprawiających ekstremalne sporty*. Roczniki Psychologiczne, nr 1, s. 95–104.
- [15] Radochoński M., Cynarski W.J., Perenc L., Siorek-Maślanka L. (2011): *Competitive Anxiety and Coping Strategies In Young Martial Arts and Track and Field Athletes*. Journal of Human Kinetics, vol. 27, s. 181–190.
- [16] *Słownik języka polskiego PWN*, [za:] <http://sjp.pwn.pl/sjp/sporty-ekstremalne;2523175.html> [1].
- [17] Vollrath M., Torgersen S. (2002): *Who takes health risks? A probe into eight personality types*. Personality and Individual Differences, nr 32, 1185–1197.
- [18] Walczak M. (2010): *Motywacja wewnętrzna, zewnętrzna oraz a motywacja jako predyktory efektywności działania w narciarstwie*. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław, nr 31, s. 289–294.
- [19] Zuckerman M. (1983): *Sensation seeking and sports*. Personality and Individual Differences, nr 4, 285–292.

Strategies to deal with stress in men who practice extreme skiing

Abstract

Extreme skiing is growing in popularity. This kind of sport is designed to expose athletes to greater thrills and risks than are found in traditional sporting activities. Also practicing this sport gives you more emotional experience in extreme than the traditional cultivation of recreational skiing activities. Theoretical perspectives on extreme sports and extreme sport participants have assumed that participation is about risk-taking and stress exposure.

In this paper we compare style of stress coping among two groups of skiers (“extreme” and “recreational”). We have examined the group of 54 male skiers ages 30 to 45 years with minimum 15 years of skiing experience).

They were applied interview with the skiers relating to the preferred lifestyle and Questionnaire COPE – a Multidimensional Coping Inventory (Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K.) in order to determine the dominant styles of coping with stress (problem-focused coping, seeking of emotional support and denial-focused coping).

Results indicate that active style of coping dominated in the both groups, but the extreme skiers score higher the skiers from recreational group. The difference is on significance level of 0.05.

Keywords: extreme skiers, stress, styles of coping.