

**Małgorzata Walczak, Jacek Gracz,
Maciej Tomczak**

**Poszukiwanie doznań jako tendencja
we współczesnej aktywności
sportowo-rekreacyjnej**

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 47-63

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Małgorzata Walczak, Jacek Gracz, Maciej Tomczak

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

**POSZUKIWANIE DOZNAŃ JAKO TENDENCJA
WE WSPÓŁCZESNEJ AKTYWNOŚCI
SPORTOWO-REKREACYJNEJ**

Wstęp

Typowe dla współczesnego człowieka – *homo agens* [Skrony, 1989] – pragnienie coraz doskonalszego, sprawnego i skutecznego działania, które znajduje wyraz w bardziej agonistycznym niż autotelicznym stylu życia, warunkuje także aktualne tendencje rozwojowe w aktywności sportowo-rekreacyjnej. Aktywność ta, często rozumiana jako „sport dla wszystkich” [Wolańska, 1997; Siwiński, 2001; i in.], z jednej strony wyzwala nowe zainteresowania czy pasje i przyczynia do korzystnych zmian w osobowości, a z drugiej coraz częściej bywa okazją do przeżywania specyficznych doznań, związanych z zaspokajaniem silnie dziś rozbudowanych społecznych potrzeb samourzeczywistnienia i prestiżu. Oprócz naturalnej satysfakcji i dumy z opanowania na przykład umiejętności gry w tenisa, golfa, pokonania trudnych narciarskich tras Tatr czy Dolomitów, we współczesnej aktywności sportowo-rekreacyjnej pojawiają się także nowe tendencje do poszukiwania intensywnych doznań z bycia lepszym, sprawniejszym i doskonalszym w rywalizacji z innymi [por. Zdebski, 2004; Lipiec, 2005]. Coraz częściej podejmowane są zadania wymagające podwyższonych umiejętności sportowo-ruchowych, czasami zbliżonych do granic ludzkich możliwości, i obarczonych ryzykiem [por. Toczek-Werner, 1998].

Dziś wielu z nas nie wystarcza już uprawianie aktywności sportowo-rekreacyjnej tylko dla miłego spędzania czasu wolnego, aktywności związanej z wykorzystywaniem posiadanych umiejętności, lecz raczej polega ona na zwiększaniu obciążeń i podnoszeniu efektywności działania. Atrakcyjniejsze jest uczestniczenie w sytuacjach sportowo-rekreacyjnych stwarzających okazję do weryfikacji własnych dokonań, ciągłego sprawdzania się, osiągania wysokiego poziomu stymulacji także podczas wypoczynku. Zjawisko takie, określone jako poszukiwanie doznań – *sensation seeking* [por. Zuckermann, 1994] – może być współcześnie jednym z ważniejszych czynników wpływających na wybór i efektywność różnorodnych form aktywności sportowo-rekreacyjnej. Można sądzić, że uczestnicy tej aktywności coraz częściej poszukują w niej skrajnie wysokiego pobudzenia związanego z samodoskonaleniem i rywalizacją, a nade wszystko z przeżywaniem ekscytującego i intencjonalnie kontrolowanego ryzyka.

Wobec zarysowanego kierunku zmian rozwojowych we współczesnej aktywności sportowo-rekreacyjnej – od rekreacji do ekscytacji – podjęto próbę zbadania źródeł tego zjawiska, określanego jako poszukiwanie doznań [Zuckerman, 1974; Elias, 1993; Strelau 1998]. Celem badań była próba odpowiedzi na pytanie: jaki jest poziom zapotrzebowania na stymulację (poszukiwanie doznań) i w czym się przejawia u ludzi podejmujących współcześnie rywalizacyjne, progresywne formy rekreacji (tu narciarstwo zjazdowe) oraz czy zapotrzebowanie to może mieć związek z efektywnością działania w danej dziedzinie?

Analiza literatury przedmiotu na temat psychospołecznych uwarunkowań aktywności sportowo-rekreacyjnej w kontekście wybranych właściwości indywidualnych, w tym płci, stażu narciarskiego i zapotrzebowania na stymulację oraz efektywności działania w progresywnej rekreacji narciarskiej, które tworzą przestrzeń badanych zmiennych, pozwoliła na sformułowanie następujących hipotez badawczych:

1. Poziom zapotrzebowania na stymulację (poszukiwanie doznań) u osób uprawiających progresywną rekreację narciarską jest wyższy niż w populacji.
2. Występują różnice w zapotrzebowaniu na stymulację w zależności od płci oraz stażu narciarskiego badanych, nie dotyczą zaś umiejętności narciarskich.

3. Wybrane składniki zapotrzebowania na stymulację (poszukiwanie przygód i tolerancja na nudę) są współzależne z efektywnością działania w progresywnej rekreacji narciarskiej, a zależność ta zróżnicowana jest w zależności od płci i rodzaju wykonywanego zadania.

1. Współczesne tendencje w rozwoju rekreacji – aktywność sportowo-rekreacyjna

Termin „rekreacja” pochodzi z łacińskiego *recreo* i oznacza odtwarzać, ożywiać, odświeżać, orzeźwiać. W licznych pracach na temat rekreacji podzielono ją na ruchową, hobbystyczną, kulturalną oraz mieszaną, obejmującą różnorodne rodzaje aktywności. K. Czajkowski [1979] zaproponował podział na rekreację twórczą, fizyczną, kulturalno-rozrywkową oraz przez działalność społeczną. Z kolei R.W. Winiarski [1991] podzielił czynności rekreacyjne na receptywne, odtwórcze, konsumpcyjne, kontemplacyjne, zabawowe, kreatywne lub – bardziej ogólnie – na bierne i czynne (pasywne i aktywne). Jeszcze inni autorzy wyróżniają rekreację o dominancie somatycznej (aktywność ruchowa) oraz psychicznej (aktywność umysłowa, kulturalna) [Wolańska, 1977; Kunicki 1997; Siwiński, 2001]. Jak widać, bez względu na przyjęte kryteria wszystkie przedstawione koncepcje rekreacji wyróżniają jako integralny jej składnik specyficzny zespół czynności, które dotyczą aktywności fizycznej i ruchu. W artykule ten rodzaj aktywności określano jako aktywność sportowo-rekreacyjną [por. Wolańska, 1997]. Współcześnie aktywność ta obejmuje nie tylko ogólną dążność do przywracania utraconej sprawności fizycznej i psychicznej – rekreacja klasyczna, lecz wiąże się raczej z chęcią doskonalenia wykraczającego poza granice stanu genetycznie odziedziczonego jako rekreacja progresywna. Może się też wiązać z radykalnym przekraczaniem tych granic jako rekreacja ekstremalna. Ta ostatnia polega na zwiększaniu dawek wysiłkowych lub zamierzonym podejmowaniu ryzykownych form aktywności sportowo-rekreacyjnej, prowadzących do skrajnych napięć emocjonalnych – ekscytacji [Robinson, 1992; Malkin, Rabinowitz 1998; Lipiec 2001; i in.].

Wydaje się, że jesteśmy świadkami powstawania silnie zindywidualizowanych i nieraz zaskakujących preferencji społecznych w wyborze form aktywności rekreacyjnej, coraz częściej nacechowanych poszukiwaniem nowych, bar-

dziej ekscytujących form ekspresji, zwanych *ilinx* czy *alea* [Bronikowski, 2001; Gracz, Bronikowski, Walczak, 2004].

W artykule przyjęto założenie, że współczesne formy aktywności sportowo-rekreacyjnej zawierają wzajemnie przenikające się elementy odprężenia i relaksacji, a zarazem poszukiwania doznań i ekscytacji, typowe dla życia współczesnego człowieka. Dobrym przykładem takiego przenikania jest wspomniane rekreacyjne uprawianie narciarstwa zjazdowego, będące dziś jednym z najpopularniejszych sportów rekreacyjnych, uprawianych sezonowo przez prawie 2,5 mln osób [Makowski, 2009], poszukujących w nim wielu specyficznych doznań pędu, poślizgu, zachwianej równowagi oraz ryzyka i popisu, a nade wszystko rywalizacji, podobnie jak w życiu.

2. Zapotrzebowanie na stymulację w wybranych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej

Współczesna aktywność sportowo-rekreacyjna, bez względu na rodzaj uprawianej dziedziny, o czym była mowa, coraz częściej ma formy postrzegane jako progresywne, a nawet ryzykowne. Wiąże się to z coraz większym zapotrzebowaniem na stymulację jej uczestników, aczkolwiek pewne trendy lub wręcz moda na ten rodzaj aktywności nie pozostają tu bez znaczenia. Z pewnością można wyróżnić formy aktywności sportowo-rekreacyjnej wysokiego ryzyka, na przykład wspinaczkę skałkową, skoki na *bungee*, nurkowanie głębinowe, paralotniarstwo i *beit jumping*, wyścigi i rajdy samochodowe czy różnego rodzaju *survival*e. Jednak niemal w każdej dyscyplinie aktywności sportowo-rekreacyjnej znacznie „łagodniejszej” w swej formie może odnaleźć lub celowo wywołać elementy ryzyka. Jest tak na przykład wówczas, gdy biegi, dyscyplina pozornie bezpieczna, zazwyczaj niedostarczająca nadmiernych wrażeń jej uczestnikom, przybiera dla osobistej satysfakcji lub chęci zaimponowania formy ekstremalne jako trekking wysokogórski, biegi pustynne czy zwielokrotniony maraton, prowadząc w efekcie do walki z własnymi słabościami, często na granicy ryzyka utraty zdrowia.

Innym przykładem aktywności sportowo-rekreacyjnej związanej z poszukiwaniem doznań jest nurkowanie. Coraz częściej osoby zupełnie nieprzeszkolone decydują się na udział w podwodnych eskapadach, nierzadko niebezpiecznych i bywa, że niefachowo organizowanych. Wielu śmiazków podejmuje się

też samotnych rejsów żeglarskich lub kajakowych po nieznanach akwenach, narzucając sobie surowe limity czasu lub sprzętowe, a wszystko po to, aby poczuć specyficzną stymulację emocjonalną, że podejmuje działanie na granicy ryzyka.

Także narciarstwo, będące przedmiotem analizy w artykule, uprawiane na nieznanach, często zamkniętych dla turystów trasach, zjazdy w terenach zagrożonych zejściem lawin, w ekstremalnych warunkach pogodowych to bez wątpienia ryzykowna aktywność. Można przypuszczać, że działania o zabarwieniu ekstremalnym są przypisane wyłącznie ekspertom i wyczynowcom, którzy są znudzeni monotonią wieloletniego uprawiania wybranego sportu, a nie chcąc z niego zrezygnować, próbują poznać go z innej strony, właśnie tej rekreacyjno-ekstremalnej. W istocie jednak działania te dotyczą coraz częściej także przeciętnych osób poszukujących w nich adrenaliny [Gracz, 2007]. Jest tak na przykład wówczas, gdy początkujący narciarz amator sunie z zawrotną prędkością po oblodzonym stoku. Poziom poszukiwanych i doznawanych wrażeń i emocji nie zawsze jednak zależy tylko od ryzyka związanego z daną dyscypliną. Z pewnością trzeba wziąć też pod uwagę liczne, indywidualne predyspozycje biegacza, żeglarza czy narciarza amatora, a w tym jego osobnicze zapotrzebowanie na stymulację.

Zapotrzebowanie na stymulację odnosi się bezpośrednio do terminu poszukiwanie wrażeń lub inaczej – poszukiwania doznań (*sensation seeking*). Ta indywidualna właściwość jest definiowana jako wymiar, w którym można uszeregować ludzi według stopnia przejawianej przez nich skłonności do poszukiwania i podejmowania form aktywności dostarczających wrażeń o wysokiej intensywności [Strelau, 1998; Reber, 2000]. Poszukiwanie doznań (*sensation seeking* – SS) wyraża tendencję do szukania lub unikania stymulacji. Źródłem stymulacji jest nie tyle wartość fizyczna wywołujących ją bodźców, ile ich znaczenie dla podmiotu, uwarunkowane jego indywidualną reaktywnością i doświadczeniem. Autor omawianej teorii, M. Zuckerman [1974], przypisuje tej cesze silne podłoże biologiczne [por. Roberti, 2004] i dostrzega ją także w świecie zwierząt, jednak w autorskiej definicji odwołuje się wyłącznie do specyficznosci ludzkich doświadczeń, pisząc, że „poszukiwanie doznań to cecha zdefiniowana przez poszukiwanie zróżnicowanych, nowych, złożonych i intensywnych wrażeń i doświadczeń oraz gotowość do podejmowania ryzyka fizycznego, społecznego, prawnego i finansowego w celu dostarczenia sobie tego typu do-

świadczeń” [Zuckerman, 1974, s. 37]. Autor ten wyróżnił cztery elementy wchodzące w skład powyższej właściwości psychicznej:

- a) poszukiwanie grozy i przygód (*thrill and adventure seeking* – TAS), przejawiające się w zamiłowaniu do aktywności na świeżym powietrzu i zajęć fizycznie ryzykownych, chęci uprawiania podniecających rodzajów sportu;
- b) poszukiwanie nowych doświadczeń (*experience seeking* – ES), wyrażające się w nonkonformistycznym stylu życia, angażującym umysł i zmysły, zamiłowaniu do nieplanowanych podróży, szukaniu niezwykłego towarzystwa, podatności na używanie narkotyków;
- c) rozhamowanie (*disinhibition* – Dis), czyli skłonność do rozładowywania się i poszukiwania odprężenia w sięganiu po alkohol, seks, hazard, w hulawczym sposobie bycia;
- d) podatność na nudę (*boredom susceptibility* – BS), objawiająca się niechęcią do powtarzania doświadczeń, nudnych ludzi, monotonnej pracy; wskaźnikiem jest reagowanie niepokojem na rutynę [Zuckerman, 1994].

M. Zuckerman [1983] sklasyfikował dyscypliny sportowe, biorąc pod uwagę poziom występującej w nich stymulacji. Na jednym końcu skali znalazły się takie sporty, jak nurkowanie, wyścigi motorowe i samochodowe, lotniarstwo, wspinaczka i narciarstwo. Tym co charakteryzuje te dziedziny sportu jest znaczne niebezpieczeństwo w połączeniu z wysokim poziomem wypadkowości (np. liczne kontuzje i urazy). Na przeciwnym końcu przyjętej skali znalazły się takie dyscypliny, jak golf, pływanie, bieganie długodystansowe, w których istnieje wprawdzie prawdopodobieństwo doznania kontuzji, lecz możliwość wypadku jest oceniana jako mało prawdopodobna. Pomiedzy tymi dwoma biegunami umiejscowiono sporty umiarkowanego ryzyka (*medium-risk sports*), między innymi sporty kontaktowe: rugby czy futbol, w których uczestnictwo z pewnością nie grozi śmiercią, lecz pojawia się prawdopodobieństwo nawet poważnych urazów [Zuckerman, 1983].

Skala M. Zuckermana była w ostatnich latach narzędziem często wykorzystywanym przez psychologów do badania potrzeby podejmowania ryzyka w ramach uczestnictwa w różnych, potencjalnie ryzykownych dziedzinach aktywności ruchowej. Badano między innymi grupę alpinistów i narciarzy i stwierdzano u nich podwyższony poziom potrzeby poszukiwania doznań w porów-

nianiu z uczestnikami grupy kontrolnej niepodejmującej żadnej ryzykownej aktywności ruchowej [Freixanet, 1991].

Narciarstwo jako dyscyplina było też przedmiotem psychologicznych doświadczeń w kontekście prób określenia poziomu ryzyka podejmowanego przez jej uczestników [Connolly, 1981; Calhoon, 1988; Bouter, Knipschild, Feij, Volovics 1988]. Z badań tych wynika, że narciarstwo rekreacyjne o charakterze progresywnym pozwala na zaspokojenie ponadprzeciętnego i, jak się wydaje, stale wzrastającego społecznego zapotrzebowania na stymulację. Najczęściej uczestniczą też w niej osoby o podwyższonym poziomie poszukiwania doznań [Zuckerman, 1994]. Osoby te w większym stopniu niż inne dążą do doskonalenia swoich umiejętności i wykazują wyraźną tendencję do rywalizowania w narciarskiej aktywności sportowo-rekreacyjnej [Wagner, Houlihan, 1994; Malkin, Rabinowitz 1998].

3. Materiał, metoda i sposób prowadzenia badań

Badaniom poddano grupę 198 osób (60 kobiet i 138 mężczyzn), wybranych przez dobór celowy, zorientowanych na doskonalenie umiejętności narciarskich (rekreacja progresywna). Były one uczestnikami kursów szkoleniowych organizowanych w latach 2006–2008 w wybranych ośrodkach sportów zimowych w Polsce przez uczelnie wychowania fizycznego i Polski Związek Narciarski. Średnia wieku badanych ogółem wyniosła 21 lat (minimum 18, maksimum 32, $s = 3,23$): w grupie kobiet – 20 lat, w grupie mężczyzn – 22 lata. Z powodu specyfiki prowadzonych szkoleń, skoncentrowanych na progresywnej aktywności narciarskiej, w grupie badawczej nie znalazły się osoby początkujące. Średni staż uprawiania narciarstwa był relatywnie wysoki i na ogół przekraczał 10 lat.

Do oceny zmiennej dotyczącej zapotrzebowania na stymulację badanych narciarzy wykorzystano skalę poszukiwania doznań [Oleszkiewicz-Zurzs, 1985]. W badaniach własnych zastosowano zweryfikowaną i przekształconą wersję skali Zuckermana – SSS-V [1994]. Składała się ona z 40 pytań tworzących cztery podskalowe wymiary: poszukiwanie grozy i przygód, poszukiwanie nowych doświadczeń, rozhamowanie i podatność na nudę. Na potrzeby artykułu w analizie wyników wykorzystano tylko dwie najistotniejsze, naszym zdaniem,

podskale, a mianowicie skalę poszukiwania grozy i przygód (*thrill and adventure seeking* – TAS) oraz skalę wrażliwości na nudę (*boredom susceptibility* – BS).

Do zbadania zmiennej efektywności działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej zastosowano standardowe testy przeprowadzone wśród wszystkich uczestników wspomnianych szkoleń, do których należały: sprawdzian sportowy (slalom na czas), przejazd stylowy (ocena kompetentnych sędziów) oraz sprawdzian z teorii. Wszystkie sprawdziany były integralną częścią zajęć, które dobrowolnie podjęli badani, i prowadzono je zgodnie z normami Polskiego Związku Narciarskiego.

W celu kontroli normalności rozkładów zastosowano test W. Shapiro-Wilka, a do oceny homogeniczności wariancji – test F-Levene'a. Do porównania średniego poziomu zapotrzebowania na stymulację kobiet i mężczyzn zastosowano test t dla danych niezależnych, a do oceny siły i kierunku związków – współczynnik korelacji r-Pearsona, poprzedzając jego zastosowanie kontrolą liniowości związków. Łączną ocenę wkładu zapotrzebowania na stymulację do wybranych wskaźników efektywności działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej oparto na modelu regresji wielokrotnej.

4. Analiza wyników badań

Najpierw przeanalizowano wybrane statystyki opisowe i porównano zapotrzebowanie na stymulację kobiet i mężczyzn. Następnie zanalizowano związki stażu i umiejętności z różnymi składowymi zapotrzebowania na stymulację oraz określono związki między zapotrzebowaniem na stymulacją a różnymi wskaźnikami efektywności działania w narciarskiej sytuacji rekreacyjnej.

Zawarte w tabeli 1 dane wskazują, że mężczyźni charakteryzują się wyższym średnim poziomem zapotrzebowania na poszukiwanie grozy i przygód w porównaniu z kobietami ($t = 2,91$; $p < 0,01$; średni poziom: 8,61 pkt u mężczyzn i 7,88 pkt u kobiet). W przypadku wrażliwości na nudę natomiast różnica w obrębie płci nie osiągnęła istotności statystycznej na poziomie 0,05. Wyniki kobiet i mężczyzn są pod tym względem bardzo zbliżone, odpowiednio 3,07 pkt u kobiet i 3,10 pkt u mężczyzn. Biorąc pod uwagę ogólny wynik, mężczyźni przejawiali wyższy średni poziom zapotrzebowania na stymulację niż kobiety ($t = 2,09$; $p < 0,05$; wartości średnie odpowiednio: 11,71 u mężczyzn oraz 10,95 u kobiet). Analizę tę zilustrowano na rysunku 1.

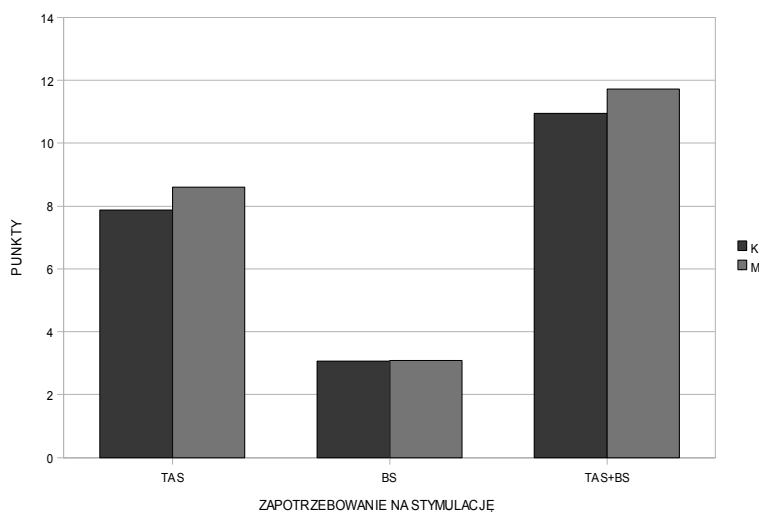
Tabela 1

Statystyki opisowe oraz porównanie zapotrzebowania na stymulację kobiet i mężczyzn

| Lp. | Płeć | N | Wskaźniki statystyczne | Składniki zapotrzebowania na stymulację | | |
|-----|------|--------|------------------------|---|-----------------|----------|
| | | | | TAS ¹ | BS ² | TAS + BS |
| 1. | K | 60 | \bar{x} | 7,88 | 3,07 | 10,95 |
| | | | s | 1,86 | 1,54 | 2,52 |
| 2. | M | 138 | \bar{x} | 8,61 | 3,10 | 11,71 |
| | | | s | 1,49 | 1,76 | 2,27 |
| 3. | K-M | 60-138 | t | 2,91 | 0,13 | 2,09 |

¹ TAS – poszukiwanie grozy i przygód (*thrill and adventure seeking*).² BS – wrażliwość na nudę (*boredom susceptibility*).

Źródło: opracowanie własne.



TAS i BS jak pod tabelą 1.

Rys. 1. Płeć badanych a poziom zapotrzebowania na stymulację

Źródło: opracowanie własne.

Następnie przeanalizowano związki między stażem aktywności rekreacyjnej a zapotrzebowaniem na stymulację oraz między poziomem umiejętności a zapotrzebowaniem na stymulację. Żaden ze związków nie był jednak istotny

statystycznie, czyli na poziomie 0,05. Wzięto również pod uwagę związki między zapotrzebowaniem na stymulację a różnymi wskaźnikami efektywności działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej (tabela 2).

Tabela 2

Związki między zapotrzebowaniem na stymulację
a efektywnością działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej

| Lp. | Składniki zapotrzebowania na stymulację | Płeć | n | Ocena stylu | Sprawdzian sportowy (ślalom) | Sprawdzian z teorii | Ogółem |
|-----|---|-------|-----|-------------|------------------------------|---------------------|--------|
| 1. | TAS | K | 60 | 0,24 | 0,16 | 0,17 | 0,20 |
| | | M | 138 | -0,25 | -0,18 | 0,09 | -0,24 |
| | | K + M | 198 | 0,08 | -0,06 | 0,10 | -0,08 |
| 2. | BS | K | 60 | 0,31 | 0,24 | 0,30 | 0,29 |
| | | M | 138 | -0,09 | 0,06 | -0,10 | 0,01 |
| | | K + M | 198 | 0,01 | 0,11 | 0,00 | 0,09 |
| 3. | TAS + BS | K | 60 | 0,36 | 0,27 | 0,31 | 0,33 |
| | | M | 138 | -0,24 | -0,07 | -0,01 | -0,15 |
| | | K + M | 198 | -0,05 | 0,06 | 0,07 | 0,01 |

TAS i BS jak pod tabelą 1.

Źródło: opracowanie własne.

Odnotowano istotny statystycznie (na poziomie 0,01), choć niewielki ujemny związek między poszukiwaniem grozy i przygód a wynikiem w ocenie stylu ($r = -0,25$) w grupie męskiej. Wśród kobiet wystąpiły dodatnie, niezbyt silne, ale istotne, na poziomie 0,05, związki między wrażliwością na nudę a oceną stylu ($r = 0,31$), między wrażliwością na nudę a wynikiem w sprawdzianie teoretycznym ($r = 0,30$) oraz ogólną efektywnością działania ($r = 0,29$). Pod względem łącznego zapotrzebowania na stymulację odnotowano w grupie kobiet dodatnie, niezbyt silne, ale istotne (na zakładanym poziomie istotności) związki ze wszystkimi wskaźnikami efektywności, czyli oceną stylu ($r = 0,36$; $p < 0,01$), z wynikiem w sprawdzianie sportowym ($r = 0,27$; $p < 0,05$), sprawdzianie teoretycznym ($r = 0,31$; $p < 0,05$) oraz ogólną efektywnością działania ($r = 0,33$; $p < 0,05$). Dla mężczyzn stwierdzono słaby, ujemny, ale istotny statystycznie, na poziomie 0,05, związek między łącznym zapotrzebowaniem na stymulację a oceną stylu ($r = -0,24$).

Do analizy łącznego wkładu dwóch składowych zapotrzebowania na stymulacje z uwzględnieniem płci badanych zastosowano model regresji wielokrotnej.

Zaprezentowany model był istotny statystycznie – $F(2,56) = 4,474$, $p < 0,016$ (tabela 3). Zapotrzebowanie na stymulacje wyjaśniało łącznie ponad 10% wariacji w ocenie stylu. Istotnym, na poziomie 0,05, predyktorem okazała się wrażliwość na nudę ($\beta = 0,29$; $p < 0,05$).

Tabela 3

Podsumowanie regresji dla zmiennej ocena stylu w grupie kobiet

| N = 59 | Ocena stylu $R = 0,371$, $R^2 = 0,138$, skorygowane $R^2 = 0,107$, $F(2,56) = 4,474$, $p < 0,0158$, błąd standardowy estymacji: 0,983 | | | | | |
|-------------|--|----------------------|-------|----------------------|-------|-------|
| | b | błąd standardowy z b | b | błąd standardowy z b | t(56) | p |
| Wyraz wolny | | | 5,355 | 0,594 | 9,009 | 0,000 |
| TAS | 0,205 | 0,125 | 0,114 | 0,069 | 1,646 | 0,105 |
| BS | 0,289 | 0,125 | 0,194 | 0,083 | 2,320 | 0,024 |

TAS i BS jak pod tabelą 1.

Źródło: opracowanie własne.

Zanalizowano łączny wkład zapotrzebowania na stymulację w porównaniu ze zmienną sprawdzian sportowy (czas w slalomie) w grupie kobiet. Model nie był jednak istotny statystycznie na poziomie 0,05. Model regresji dla zmiennej sprawdzian teoretyczny w grupie kobiet przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4

Podsumowanie regresji dla zmiennej sprawdzian teoretyczny w grupie kobiet

| N = 59 | Teoria: $R = 0,351$, $R^2 = 0,123$, skorygowane $R^2 = 0,092$, $F(2,56) = 3,940$, $p < 0,0250$, błąd standardowy estymacji: 0,832 | | | | | |
|-------------|--|----------------------|-------|----------------------|--------|-------|
| | b | błąd standardowy z b | b | błąd standardowy z b | t(56) | p |
| Wyraz wolny | | | 6,489 | 0,503 | 12,896 | 0,000 |
| TAS | 0,133 | 0,126 | 0,062 | 0,058 | 1,061 | 0,293 |
| BS | 0,312 | 0,125 | 0,176 | 0,071 | 2,481 | 0,016 |

TAS i BS jak pod tabelą 1.

Źródło: opracowanie własne.

Model był istotny statystycznie – $F(2,56) = 3,940$; $p < 0,025$. Zapotrzebowanie na stymulacje wyjaśniało łącznie około 9% wariacji sprawdzianu teoretycznego. Istotną, na poziomie 0,05, zmienną niezależną okazała się wrażliwość na nudę ($\beta = 0,31$; $p < 0,05$). Model regresji dla zmiennej ogólna efektywność działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej w grupie kobiet przedstawiono w tabeli 5.

Tabela 5

Podsumowanie regresji dla zmiennej
ogólna efektywność działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej w grupie kobiet

| N = 59 | EFT: R = 0,405, R ² = 0,164, skorygowane R ² = 0,134, F(2,56) = 5,485, p < 0,00667, błąd standardowy estymacji: 2,697 | | | | | |
|-------------|---|----------------------|--------|----------------------|--------|-------|
| | b | błąd standardowy z b | b | błąd standardowy z b | t(56) | p |
| Wyraz wolny | | | 16,844 | 1,629 | 10,338 | 0,000 |
| TAS | 0,193 | 0,123 | 0,299 | 0,190 | 1,569 | 0,122 |
| BS | 0,337 | 0,123 | 0,632 | 0,230 | 2,746 | 0,008 |

TAS i BS jak pod tabelą 1.

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 6

Podsumowanie regresji dla zmiennej ocena stylu w grupie mężczyzn

| N = 138 | Technika: R = 0,273, R ² = 0,074, skorygowane R ² = 0,061, F(2,135) = 5,438, p < 0,0053, błąd standardowy estymacji: 1,102 | | | | | |
|-------------|--|----------------------|--------|----------------------|--------|-------|
| | b* | błąd standardowy z b | b | błąd standardowy z b | t(135) | p |
| Wyraz wolny | | | 8,846 | 0,581 | 15,217 | 0,000 |
| TAS | -0,256 | 0,083 | -0,196 | 0,063 | -3,095 | 0,002 |
| BS | -0,102 | 0,082 | -0,066 | 0,053 | -1,235 | 0,219 |

TAS i BS jak pod tabelą 1.

Źródło: opracowanie własne.

Model był istotny statystycznie na poziomie 0,01 – $F(2,56) = 5,485$, $p < 0,007$. Zapotrzebowanie na stymulację wyjaśniło łącznie ponad 13% wariacji ogólnej efektywności działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej. Istotną zmienną, na poziomie 0,01, okazała się wrażliwość na nudę ($\beta = 0,34$; $p < 0,01$). Model regresji dla zmiennej ocena stylu w grupie mężczyzn przedstawiono w tabeli 6.

Model był istotny statystycznie – $F(2,135) = 5,438$; $p < 0,005$. Zapotrzebowanie na stymulację wyjaśniało łącznie około 6% wariacji w ocenie stylu. Istotną zmienną niezależną (na poziomie 0,01), z ujemnym znakiem okazało się poszukiwanie grozy i przygód ($\beta = -0,26$; $p < 0,01$).

Zanalizowano modele regresji zawierające dwie składowe zapotrzebowania na stymulację dla wskaźników sprawdzian sportowy (ślalom), sprawdzian teoretyczny oraz ogólna efektywność działania w narciarskiej aktywności rekreacyjnej w grupie męskiej. Żaden z modeli nie był jednak istotny statystycznie na poziomie 0,05.

Zakończenie

Korzystając z wyników badań innych badaczy, w których określono średni poziom zapotrzebowania na stymulację w grupach osób nieuczestniczących w aktywności sportowej i rekreacyjnej, można stwierdzić, że badane osoby miały wyższy średni poziom zapotrzebowania na stymulację w porównaniu z osobami nieaktywnymi sportowo i rekreacyjnie. Przewaga ta dotyczy szczególnie poszukiwania grozy i przygód (TAS). H. Caretero-Dios i J.M. Salinas [2008] wykazali na przykład, że grupa osób nieaktywna sportowo miała średni poziom w skali TAS 5,71 pkt, natomiast B. Rossi i L. Carretti [1994] uzyskali w stosunkowo podobnej grupie średni wynik 5,75 pkt. Badane przez nas kobiety uzyskały średnio 7,88 pkt, a mężczyźni – 8,61 pkt. Wyniki te są zbliżone do średniego poziomu poszukiwania grozy i przygód, który cechuje sportowców uprawiających dyscypliny zwiększonego ryzyka. Przykładowo, W.F. Straub (1982) wykazał, że średni poziom tego czynnika u rajdowców wynosił 7,41, a u paralotniarzy (aktywność rekreacyjna) – 8,12 pkt. Można także stwierdzić, że wynik w podskali poszukiwania grozy i przygód (TAS) wydaje się lepszym predyktorem wyboru wysoko stymulującej aktywności rekreacyjno-sportowej

w porównaniu z wynikiem w skali wrażliwości na nudę (BS) i ogólnym wynikiem zapotrzebowania na stymulację.

Otrzymane przez nas wyniki są zbieżne z wynikami badań M. Zuckermana i innych [1978], którzy w badaniach populacji amerykańskiej i angielskiej wykazali, że mężczyźni przejawiają wyższy średni poziom poszukiwania grozy i przygód (TAS) oraz w ogólnym zapotrzebowaniu na stymulację w porównaniu z kobietami. Uzyskany ujemny słaby związek między wynikiem w podskali TAS (grupie męskiej) a oceną stylu (wskaźnik badanej efektywności) można, oczywiście, różnie interpretować. To, że mężczyźni przejawiający niższy poziom TAS mają średnio wyższe noty w ocenie stylu w porównaniu z mężczyznami o wyższym poziomie TAS, może świadczyć o znaczeniu potrzeby kontrolowanego, dokładnego i „estetycznego” wykonania zadania przez osoby z niższym poziomem poszukiwania grozy i przygód (TAS). Wyższe noty uzyskiwane przez kobiety wrażliwe na nudę związane ze stylem i sprawdzianem teoretycznym w porównaniu z kobietami mniej wrażliwymi na nudę (słaby, dodatni, ale istotny związek) mogą być spowodowane na przykład częstszym podejmowaniem aktywności narciarskiej w określonym czasie, na przykład sezonie (i innych stosunkowo stymulujących), co sumarycznie zwiększa czas poświęcany na daną aktywność, przyczyniając się do statystycznie lepszych efektów. Inaczej ujmując, kobiety odczuwające nudę w życiu codziennym chętniej i częściej są gotowe podejmować aktywność narciarską, co zwiększa prawdopodobieństwo uzyskania lepszych not w szkoleniu. Może mieć tu także znaczenie swoiste dopasowanie do sytuacji, w której osoby te mają świadomość oceny, a mimo to nie dochodzi u nich do przestymulowania. Kwestia ta jednak wymaga dalszych badań.

W odpowiedzi na postawione pytania badawcze oraz na podstawie analizy i dyskusji wyników badań sformułowano cztery wnioski końcowe.

1. Osoby uprawiające progresywną rekreację narciarską przejawiają wyższy poziom zapotrzebowania na stymulację w porównaniu z osobami nieaktywnymi sportowo i rekreacyjnie.
2. Mężczyźni przejawiają wyższy średni poziom poszukiwania grozy i przygód oraz ogólnego zapotrzebowania na symulację w porównaniu z kobietami. Nie wykazano związków między stażem uczestnictwa w narciarskiej aktywności rekreacyjnej oraz umiejętnościami a zapotrzebowaniem na stymulację.

3. Wykazano związki między zapotrzebowaniem na stymulację a wybranymi wskaźnikami efektywności działania w progresywnej rekreacji narciarskiej. Związki te przedstawiają się odmiennie w zależności od płci badanych oraz rodzaju zadania – wskaźnika efektywności.
4. Uzyskane wyniki mogą świadczyć o potrzebie indywidualizacji w dostarczaniu stymulacji uczestnikom aktywności sportowo-rekreacyjnej, w tym zwłaszcza aktywności o charakterze progresywnym.

Literatura

- Bouter L.M., Knipschild P.G., Feij J.A., Volovics A., *Sensation Seeking and Injury Risk in Downhill Skiing*, „Journal of Personality and Individual Differences” 1988, No. 9 (3).
- Bronikowski M., *Zmiany społeczne jako czynnik warunkujący rozwój różnych form aktywności fizycznej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 2001, nr 4.
- Calhoun L.L., *Explorations into the Biochemistry of Sensation Seeking*. „Journal of Personality and Individual Differences” 1988, No 9 (6).
- Caretero-Dios H., Salinas J.M., *Using a Structural Equation Model to Assess the Equivalence Between Assessment Instruments: the Dimension of Sensation Seeking as Measured by Zuckerman’s SSS-V and Arnett’s AISS*, „International Journal of Clinical and Health Psychology” 2008, Vol. 8, No. 1.
- Connolly P.M., *An Exploratory Study of Adults Engaging in the Risk Sports of Skiing*, Rutgers University, Rutgers 1981.
- Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, WSiP, Warszawa 1979.
- Eliasz A., *Psychologia ekologiczna*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1993.
- Freixanet M.G.I., *Personality Profile of Subjects Engaged in High Risk Sports*, „Personality and Individual Differences” 1991, No. 12.
- Gracj J., Bronikowski M., Walczak M., *Rekreacja–kreacja–ekscytacja, czyli w poszukiwaniu psychospołecznego sensu aktywności rekreacyjnej*, „Kultura Fizyczna” 2004, nr 3–4.
- Kunicki B., *Rekreacja fizyczna*, w: *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku*, red. Z. Krawczyk, Instytut Kultury, Warszawa 1997.
- Lipiec J., *O istocie sportów zimowych*, w: *Sporty zimowe u progu XXI wieku oraz tradycje i perspektywy Zakopanego*, red. S. Krasicki, K. Chojnacki, Zeszyty Naukowe nr 84, AWF, Kraków 2001.

- Lipiec J., *Zimowa edukacja naturalna*, w: *Sporty zimowe – strategia rozwoju – badania naukowe*, red. S. Krasicki, Studia i Monografie nr 31, AWF, Kraków 2005.
- Makowski K., *Wybrane czynniki funkcjonalne i środowiskowe a skuteczność nauczania narciarstwa zjazdowego na obozach zimowych Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*, niepublikowana praca doktorska, Gdańsk 2008.
- Malkin M.J., Rabinowitz E., *Sensation Seeking and High-risk Recreation*, „Parks and Recreation” 1998, No. 33.
- Oleszkiewicz-Zurcz Z., *Adaptacja skali poszukiwania wrażeń M. Zuckermana do warunków polskich*, „Przegląd Psychologiczny” 1985, t. 28, nr 4.
- Reber A.S., *Słownik psychologii*, Scholar, Warszawa 2000.
- Rekreacja i turystyka: współczesne dylematy, zadania i perspektywy*, red. W. Siwiński, Polskie Stowarzyszenie Naukowe Animacji Rekreacji i Turystyki, PSNARiT, Poznań 2001.
- Roberti J.W., *A Review of Behavioral and Biological Correlates of Sensation Seeking*, „Journal of Research in Personality” 2004, No. 38.
- Rossi B., Cereatti L., *The Sensation Seeking in Mountains Athletes as Assessed by Zuckerman’s Sensation Seeking Scale*, „International Journal of Sport Psychology” 1993, No. 24.
- Skorny Z., *Mechanizmy regulacyjne ludzkiego działania*, PWN, Warszawa 1989.
- Straub W.F., *Sensation Seeking Among High and Low-Risk Male Athletes*, „Journal of Sport Psychology” 1982, No. 4.
- Strelau J., *Psychologia temperamentu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.
- Toczek-Werner S., *Znaczenie rekreacji ruchowej i turystyki w życiu współczesnego człowieka*, w: *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wydawnictwo AWF, Wrocław 1998.
- Wagner A.M., Houlihan D., *Sensation Seeking Trait Anxiety in Hang-glider Pilots and Golfers*, „Journal of Personality and Individual Differences” 1994, No. 16.
- Winiarski R.W., *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka*, Monografie nr 45, AWF, Kraków 1991.
- Wolańska T., *Leksykon – sport dla wszystkich, rekreacja ruchowa*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1997.
- Zdebski J., *Ruchome zdrowie*, „Charaktery” 2004, nr 7.
- Zuckerman M., *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*, Cambridge Press, New York 1994.
- Zuckerman M., *Sensation Seeking: and its Biological Correlates*, „Psychological Bulletin” 1982, No. 88.
- Zuckerman M., *Sensation Seeking and Sports*, „Personality and Individual Differences” 1983, No. 4.

Zuckerman M., *The Sensation Seeking Motive*, w: *Progress in Experimental Personality Research*, red. B. Maher, Academic Press, New York 1974.

Zuckerman M., Eysenck S.B., Eysenck H.J., *Sensation Seeking in England and America: Cross – Cultural, Age, and Sex Comparisons*, „*Journal of Consulting and Clinical Psychology*” 1978, Vol. 46, No. 1.

SENSATION SEEKING AS A TENDENCY IN THE CONTEMPORARY SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITY

Summary

Sports and recreational activity, regardless of the type of practiced discipline, more and more often takes a progressive or even risky form in the contemporary world [Gracz, Sankowski, 2001]. Among recreational participants, this phenomenon manifests itself, among others, in the high levels of sensation seeking, i.e. the tendency to seek out intense sensations and experiences and the willingness to take the risks for achieving such experiences [Zuckerman, 1983]. Research results show that the choice of particular high-risk recreational activities (rock climbing, skiing, white-water canoeing, etc.) can be associated with a high sensation seeking profile of those who participate in them [cf. Malkin, Rabinowitz, 1988].

In this paper we present the evaluation of the level of stimulation needs as measured with Zuckerman's Sensation Seeking Scale V (SSS-V) [1994] among the participants (N = 198) of the chosen form of recreation, i.e. progressive recreational skiing, and we discuss the results from the statistical analysis (correlation matrix, multiple regression model) that concerns the relationships between stimulation needs (sensation seeking) and efficiency in this particular discipline. We also outline the issues related to the concept of contemporary sports and recreational activity, and the emerging tendency towards aspiring from recreation to excitement.

Translated by Małgorzata Walczak