

Sporty ekstremalne

Sporty ekstremalne cieszą się ostatnimi czasy rosnącą popularnością. Skoki na bungee, kitesurfing, skoki ze spadochronem, wspinaczka wysokogórska, nurkowanie. Wymieniać można wiele. Zastanawialiście się kiedyś skąd w ludziach pragnienie uprawiania sportów ekstremalnych skoro sporty te wiążą się z ryzykiem doznania poważnych obrażeń lub śmierci? Wielu ludzi decyduje się ponieść takie ryzyko mimo zagrożeń jakie sporty te mogą spowodować.

Przyczyn może być kilka. Wśród nich są:

- cechy osobowości i umiejętności takie jak śmiałość, zdolność do kontrolowania emocji, cierpliwość czy wewnętrzny spokój podczas sytuacji niosących zagrożenie
- sposób na pokonanie wewnętrznych lęków i słabości
- chęć przeżycia czegoś nowego, czegoś niesamowitego, niezwykłego
- chęć oraz potrzeba dostarczania sobie mocnych wrażeń ale także
- sposób odreagowania emocji, rozładowania napięcia i stresu

Ludzie różnią się między sobą w zakresie dostarczania sobie wrażeń. *Poszukiwanie wrażeń* łączy się z poszukiwaniem doznań.

Poszukiwanie doznań to termin wprowadzony przez Marviną Zuckermana, a oznacza *poszukiwanie nowych, intensywne wrażeń i doświadczeń oraz gotowość ryzykowania w celu przeżycia takich doświadczeń*. Niektórzy poszukują intensywnych wrażeń uprawiając sporty ekstremalne, podczas gdy inni wolą spędzać czas czytając książki, malując czy majsterkując.

Według Zuckermana każdy znajduje się gdzieś na skali, pomiędzy skrajnym poszukiwaniem doznań, a skrajnym unikaniem doznań. Wyróżnił on 4 podskale w poszukiwaniu doznań:

1. poszukiwanie przygód i grozy - osoby osiągające wysokie wyniki w tej podskali poszukują wrażeń, jakie dostarczają sporty ekstremalne
2. poszukiwanie przeżyć - "poszukiwanie aktywacji poprzez umysł i zmysły" i wyraża się ona w nieplanowanych podróżach, poszukiwaniu towarzystwa ludzi nieprzeciętnych, zażywaniu narkotyków
3. rozhamowanie - osoby znajdujące się wysoko na tej podskali cechuje skłonność do nadmiernego picia alkoholu, przelotnych związków seksualnych, hazardu
4. podatność na nudę - oznacza awersję do rutynowej pracy, powtarzalności doświadczeń, nudnych ludzi

Jeśli jesteś ciekawy i chcesz się dowiedzieć jakie są Twoje wyniki na poszczególnych podskalach to zapraszam do wypełnienia krótkiego kwestionariusza

A czy wy próbowaliście sportów ekstremalnych?

Jeśli tak to w jakim celu? / Co wam to daje?