

# Validacija Skale traženja uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja (SEAS) kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom

---

Župan, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:830013>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-11**



Sveučilište u Zadru  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Dora Župan**

**Validacija Skale traženja uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja (SEAS) kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom**

**Diplomski rad**

Zadar, 2021.



Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Validacija Skale traženja uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja  
(SEAS) kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom**

Diplomski rad

Dora Župan

Student/ica:

Mentor/ica:  
Doc.dr.sc. Ana Šimunić

Zadar, 2021.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Dora Župan**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Validacija Skale traženja uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja (SEAS) kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 22. ožujka 2021.

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
1.1. Preuzimanje rizika kroz povijest .....	1
1.2. Teorije o preuzimanju rizika .....	1
1.3. Povijest rizičnih aktivnosti na otvorenom .....	2
1.4. Rizik u ekstremnim sportovima i visokorizičnim aktivnostima .....	3
1.5. Motivacija za sudjelovanjem u rizičnim aktivnostima na otvorenom.....	4
1.6. Zuckermanova teorija traženja uzbuđenja .....	6
1.7. Kritika Zuckermanu i novi konstrukti .....	7
1.8. Motivacijska teorija bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom Barlowa i suradnika .....	9
1.9. Emocionalna regulacija .....	10
1.10. Djelovanje (engl. <i>agency</i> ) .....	10
1.11. Emocionalna regulacija i djelovanje kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom .....	12
1.12. Djelovanje, emocionalna regulacija i interpersonalni odnosi .....	13
1.13. Istraživanja rizičnih aktivnosti na otvorenom u Hrvatskoj .....	15
1.14. CILJ.....	17
1.15. PROBLEMI.....	17
1.16. HIPOTEZE.....	17
<b>2. METODA</b> .....	19
2.1. Uzorak .....	19
2.2. Postupak.....	20
2.3. Mjerni instrumenti.....	20
<b>3. REZULTATI</b> .....	25
3.1. Faktorska struktura prvog inventara SEAS-a .....	25
3.2. Faktorska struktura drugog inventara SEAS-a .....	28

3.3. Faktorska analiza trećeg inventara SEAS-a .....	31
3.4. Različiti motivacijski mehanizmi u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima .....	38
3.5. Korelati mjera emocionalne regulacije i djelovanja dobivenih SEAS-om, stilova rješavanja konflikata u romantičnim vezama, socijalnih strategija u interpersonalnim odnosima te općenitim zadovoljstvom vezom kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom .....	45
<b>4. RASPRAVA</b> .....	<b>47</b>
4.1. Faktorska struktura upitnika SEAS .....	47
4.2. Različiti motivacijski mehanizmi u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima na otvorenom .....	53
4.3. Socijalne strategije u interpersonalnim odnosima općenito i stilovi rješavanja konflikata u romantičnim vezama kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom .....	60
4.4. Nedostaci istraživanja i implikacije za daljnja istraživanja .....	64
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	<b>67</b>
<b>6. LITERATURA</b> .....	<b>68</b>
<b>PRILOG</b> .....	<b>76</b>

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je višestruk: utvrditi faktorsku strukturu mjere motivacijskih mehanizama uz provjeru konvergentne/divergentne valjanosti provjerom razlika u motivacijskim mehanizmima s obzirom na vrstu rizičnih sportova na otvorenom kojima se sudionici bave kao i utvrditi odnos ovih mehanizama (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija, i djelovanje) sa socijalnim strategijama u interpersonalnim odnosima općenito te sa stilovima rješavanja konflikata u romantičnoj vezi.

U istraživanju je sudjelovalo 184 sudionika, od čega 75 muškaraca i 109 žena različitih disciplina rizičnih aktivnosti na otvorenom: rekreativni planinari, ekspedicijski planinari i visokogorci, alpinisti, kitesurferi, skijaši, trekeri, ronjoci i windsurferi. Od 184 sudionika 64.67% je u vezi a 35.33% su samci. Za potrebe prvog dijela ovog istraživanja vezanog za validaciju upitnika uzeti su podaci svih 184 sudionika u analizu dok su za drugi dio ispitivanja uzeti podaci 140 sudionika razvrstanih u 4 skupine: kitesurferi/penjači ( $N=27$ ), zimski planinari ( $N=35$ ), rekreativni planinari ( $N=36$ ) te trosezonski višednevni planinari ( $N=42$ ). Anketnim ispitivanjem su, uz opće mjere socio-demografskih karakteristika zahvaćene i mjere motivacijskih mehanizama sudjelovanja u rizičnim aktivnostima kroz 3 inventara: 1. inventar „Između sudjelovanja“, 2. inventar „Tijekom sudjelovanja“ te 3. Inventar „Nakon sudjelovanja“ u aktivnosti, mjere socijalnih strategija korištenih u interpersonalnim odnosima, mjere stilova rješavanja konflikata u romantičnoj vezi te tri pitanja otvorenog tipa u kojem su sudionici mogli svojim riječima objasniti zašto se bave rizičnim aktivnostima te ukazati na propuste i zamjerke ovom istraživanju.

Kako bi se ispitala faktorska struktura upitnika SEAS izračunate su tri eksploratorne analize za tri inventara metodom zajedničkih faktora pri čemu je dobivena dvofaktorska struktura za 1. i 3. inventar (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija/djelovanje) te trofaktorska struktura za 2. Inventar (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija, djelovanje). Razlike u motivacijskim mehanizmima u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima testirane su analizama varijance za prvi inventar te analizama kovarijance za drugi i treći inventar, pri čemu su kao kovarijate korišteni doživljavanje uzbuđenja te zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem. Rezultati su pokazali kako grupe kitesurferi/penjači i zimski planinari izvještavaju o većem doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja od grupa rekreativnih i trosezonskih višednevnih planinara. Također, grupa zimskih planinara izvještava o većoj procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja u svakodnevni život nakon sudjelovanja u odnosu na skupinu rekreativnih planinara. Nadalje, rezultati pokazuju kako sudionici koji izvještavaju o većim poteškoćama u emocionalnoj regulaciji/djelovanju u periodu između sudjelovanja ujedno koriste maladaptivnije socijalne strategije i stilove u interpersonalnim i romantičnim odnosima dok sudionici koji izvještavaju o višoj razini doživljavanja emocionalne regulacije i djelovanja izvještavaju o korištenju prosocijalnih strategija u interpersonalnim odnosima i proaktivnih stilova rješavanja konflikata u vezi. Konačno, sudionici koji izvještavaju o višim rezultatima na svim mjerama traženja uzbuđenja ujedno izvještavaju i o korištenju stila „Natjecanje“ u romantičnim odnosima. Rezultati ovog područja istraživanja daju novu perspektivu gledanju na sudjelovanje u rizičnim aktivnostima jer ukazuju kako nije isključivo traženje uzbuđenja ono što pojedince motivira na sudjelovanje u ovakvim aktivnostima već postoje i drugi mehanizmi koji bi mogli imati svoju ulogu i u drugim domenama svakodnevnog života.

**Ključne riječi:** rizične aktivnosti na otvorenom, motivacijski mehanizmi, emocionalna regulacija, traženje uzbuđenja, djelovanje, interpersonalni odnosi



## SUMMARY

Validation of Sensation seeking, Emotion regulation and Agency scale (SEAS) in high risk sports

The aim of this study was threefold: to determine factor structure of SEAS (Sensation seeking, Emotion regulation and Agency Scale) (Barlow et al., 2013) on a Croatian sample with examining convergent/divergent validity by determining whether participants of a different high risk outdoor activities can be discriminated by different motives for participating in such activities that are included in SEAS (sensation seeking, emotion regulation and agency) and to determine whether there is a correlation between motives included in SEAS and some aspects of interpersonal relationships.

The sample consisted of 75 male and 109 female participants (total  $N=184$ ) of different high risk outdoor activities: kitesurfing, climbing, skiing, hiking, mountaineering, alpinism, trekking, diving, windsurfing. In terms of relationship status, 64.67% of participants were in a relationship while 35.33% were single. For the validation part of the survey, data of all 184 participants were taken into analysis, while for the second and third part those participants were sorted into 4 groups: kitesurfers/climbers ( $N=27$ ), winter mountaineers ( $N=35$ ), recreational hikers ( $N=36$ ) and threeseasonal multi-day mountaineers ( $N=42$ ). The survey included general socio-demographic characteristics, different motives for participating in high risk activities: sensation seeking, emotion regulation and agency (SEAS) measured on three inventories: 1. "Between participating", 2. "While participating" and 3. "After participating" in a high risk outdoor activity, measures of social strategies used in interpersonal relationships, measures of different conflict resolving styles in romantic relationships and three optional open-ended questions in which participants were asked to explain the reasons for participating in such activities with their own words but also to note omissions and limitations of this survey.

The factor structure of the Croatian version of SEAS was tested by three exploratory factorial analyses for each inventory. Results showed clear support for a three-factor structure for the "While participating" inventory (sensation seeking, emotion regulation, agency) and a two-factor structure for the "Between participating" and "After participating" inventories (sensation seeking, emotion regulation/agency). Differences in motivation mechanisms underlying different high risk outdoor activities were tested by analyses of variance for the between participating inventory and covariance for the while and after participating inventory, with following covariates: experiencing sensation and satisfaction with experienced sensation. Kitesurfers/climbers and winter mountaineers reported higher levels of experiencing emotion regulation and agency than recreational hikers and threeseasonal mountaineers. Furthermore, winter mountaineers reported higher estimations of a transfer of emotion regulation/agency acquired while participating in the activity into everyday life after participating in the activity than the group of recreational hikers. Furthermore, participants who reported a higher level of difficulties in emotion regulation/agency between participating in the activity also reported about using more maladaptive social strategies and conflict styles in interpersonal and romantic relationships, while those participants who reported a higher level of experiencing emotion regulation and agency reported about using more prosocial strategies in interpersonal relationships in general and proactive conflict styles in romantic relationships. Finally, participants who reported higher results on all sensation seeking measures also reported about using a more competitive conflict style in romantic relationships. Contrary to current beliefs, results of this area of research imply that there are more motivational mechanisms underlying different high risk outdoor activities than just sensation seeking and that those mechanisms could have a role in other domains of everyday life.

**Key words:** high risk outdoor activities, motivational mechanisms, emotion regulation, sensation seeking, agency, interpersonal relationships

## **1. UVOD**

### **1.1. Preuzimanje rizika kroz povijest**

Preuzimanje rizika se odnosi na dobrovoljno sudjelovanje u aktivnostima koje nose veliku vjerojatnost zdravstvene ili materijalne štete za pojedinca (Cazenave i sur., 2007). Usprkos trenutnoj socijalnoj klimi gdje se na rizik gleda s određenom dozom averzije i straha (Brymer, 2010), antropološka i povijesna istraživanja dokazuju kako je rizik oduvijek sastavni dio ljudskog života i kako je preuzimanje rizika ključan faktor razvoja i napretka. Ljudi su oduvijek imali potrebu testirati svoje granice, vidjeti što je iza onog poznatog i uobičajenog. Ponekad je preuzimanje rizika bilo rezultat preživljavanja u surovim prirodnim uvjetima, ponekad borba za društveni status o čemu svjedoče brojna antropološka istraživanja raznih društvenih inicijacija, a ponekad individualna potreba pojedinca da se, bez nekog očitog razloga, izlaže riziku koji nadilazi potrebe ali i razumijevanje većine (MacGregor, 2015). Iako su danas uvjeti života bitno drugačiji, a ljudi suočeni s drugačijim životnim izazovima, potreba pojedinaca da sudjeluju u aktivnostima koje bi mogle imati fatalne posljedice postoji i danas. Štoviše, zadnjih godina takve aktivnosti postaju sve popularnije, a jednim se imenom zovu ekstremni sportovi. Uzevši u obzir da sudjelovanje u ekstremnim sportovima i dalje kod većine ljudi izaziva nerazumijevanje, što potkrepljuje i sam naziv „ekstremni sportovi“ (Brymer, 2010), postavlja se pitanje zašto određena skupina ljudi svojevolumeno traži visokorizične situacije, kao i što takve situacije nude a da nije moguće pronaći u svakodnevnom životu i drugim, manje rizičnim aktivnostima. Također, budući da veliki broj „ekstremnih sportaša“ ne odobrava takvu kategorizaciju niti se smatraju ekstremnima, te s obzirom na svjetski trend mijenjanja naziva „ekstremni sportovi“, u ovom istraživanju će biti korištena terminologija „rizični sportovi na otvorenom“.

### **1.2. Teorije o preuzimanju rizika**

Postoje brojni teorijski pravci koji su pokušali objasniti potrebu za preuzimanjem rizika. Jedna od temeljnih teorija je teorija zdravstvenog ponašanja koja se temelji na premisi kako je zdravlje univerzalni dijeljeni cilj i kako su ponašanja ljudi vođena osiguravanjem zdravlja, a time i dugovječnosti (Lupton, 1995). Ponašanja koja promiču zdravlje se smatraju racionalnim odabirom. U skladu s time, sva ona ponašanja koja ne promiču zdravlje kao imperativ, uključujući i bavljenje visokorizičnim aktivnostima, se smatraju devijantnima (Lupton, 1995). S druge strane, konstruktivistički teoretičari riskantno ponašanje određuju kao

ponašanje koje je zapravo sigurno, samo je pogrešno shvaćeno (Seigneur, 2006). Na primjer, Perretti Watel (2003) napominje kako neke aktivnosti koje se smatraju visokorizičnima, poput *bungee jumpinga* omogućuju osjećaj uzbuđenja, no izuzev toga, one su potpuno sigurne. O sličnome izvještava i Cécile (2004), tvrdeći kako je u alpinizmu najveći rizik od pada, odnosno strah od pada, iako sam pad nije toliko opasan uzimajući u obzir sistem osiguravanja koji penjači koriste. Zbog ove tendencije miješanja opasnosti s drugim elementima, poput fobija, straha i uzbuđenja, koncept rizika je i dalje jako nejasan i dvosmislen pa je stoga, kad je u pitanju sudjelovanje u rizičnim aktivnostima na otvorenom, teško odvojiti konstrukt preuzimanja rizika od na primjer potrebe za uzbuđenjem i strahom. Prema psihološkom okviru ljudskih emocija, postoje razne pretpostavke o povezanosti straha i uzbuđenja no one su još uvijek nedovoljno testirane (Buckley, 2016). Međutim, s obzirom na klasifikaciju emocija prema valentnosti, strah se smatra negativnom emocijom, a uzbuđenje pozitivnom. Ono što je sasvim sigurno jest da iako fobije i uzbuđenje mogu biti doživljeni i u situacijama gdje ne postoji opasnost, najočitiiji način da se dođe do uzbuđenja je kroz sudjelovanje u rizičnim aktivnostima na otvorenom.

### **1.3. Povijest rizičnih aktivnosti na otvorenom**

Rizične aktivnosti na otvorenom (ekstremni sportovi) se mogu definirati kao rekreacijske fizičke aktivnosti koje nose rizik od ozbiljne fizičke ozljede pa čak i smrti, pri čemu svaka od ovih aktivnosti može biti izvedena s obzirom na različiti stupanj težine, opasnosti i ekspertize (Brymer, 2005). O dinamici razvoja ovih aktivnosti možda najbolje govori podatak kako je termin „ekstremni sportovi“ relativno novi termin prvi put zabilježen 1989. godine u analizi mađarskog sustava zdravstvenog osiguranja (Kereszty, 1989, prema Castanier i sur., 2010). U psihološkoj znanstvenoj literaturi termin ekstremni sportovi predstavlja relativno novi nastavak na već dobro poznati i ispitivani termin avanturističke rekreacije i avanturističkog turizma (Fenz i Epstein, 1967, Rantala i sur., 2016, Wang, 2017). Pa ipak, autori poput Brymer i Schweizer (2017) koriste termin „ekstremni“ kako bi ispitivali one aktivnosti koje su visokorizične i za koje su potrebne visoke sposobnosti, odnosno one aktivnosti gdje malena pogreška ili nesreća najčešće znače ozbiljne ozljede ili smrt.

U novije je vrijeme ova skupina sportova postala poprilično popularna pa se i sama kategorija stalno nadopunjuje i širi, no generalno pravilo bi bilo da ekstremni sportovi, u novije vrijeme operacionalizirani kao rizične aktivnosti na otvorenom, zahtijevaju da osoba izvodi ovu vrstu sporta u velikoj brzini, da se prkosi gravitaciji ili da je osoba izložena

posebnoj opasnosti zbog izvedbe, s opremom koja ne mora biti u potpunosti sigurna. Jedna od najpoznatijih kategorizacija rizičnih aktivnosti na otvorenom je ona od Tomlinson i Leigh (2008), prema kojima se one dijele s obzirom na površinu na kojoj se izvode: vodene (na vodi i u vodi), zračne i zemljane.

U *vodene rizične aktivnosti* na otvorenom spadaju ronjenje na dah i s opremom, skakanje u vodu sa stijene, plivanje u otvorenim vodama, jedrenje, surfanje, skijanje na vodi, kajakarenje, surfanje na dasci, surfanje pomoću zmaja.

U *zračne rizične aktivnosti* spadaju BASE skakanje, padobranstvo, *bungee* skokovi, hodanje po žici, surfanje u zraku te brojni drugi.

U *zemljane rizične aktivnosti* se ubrajaju penjanje, speleologija, brdski motociklizam, ekstremno skijanje, ekstremni biciklizam, daskanje po snijegu, skejtanje, pustolovne utrke i drugi.

Unutar ove klasifikacije postoji još podjela na aktivnosti koje su sami po sebi rizične u njihovoj izvedbi jer od njihovog nastanka posjeduju sve kvalitete opasnosti, traženja uzbuđenja i specijalizirane tehnike i na aktivnosti koje su postale rizične doprinosom određenih značajki ekstremnosti (nove tehnike, promjena površine, povećanje opasnosti i sl.). U ovu kategoriju rizičnih aktivnosti na otvorenom spada i planinarenje (Soule i sur., 2017).

#### **1.4. Rizik u ekstremnim sportovima i visokorizičnim aktivnostima**

U domeni sporta rizik se odnosi na vjerojatnost fizičke opasnosti pri čemu se ona, protivno znanstvenom trendu da se na rizične aktivnosti na otvorenom gleda kao na jednu kategoriju, uvelike razlikuje ovisno o vrsti aktivnosti. Kod aktivnosti kao što su primjerice BASE skakanje, ekstremno skijanje i surfanje na velikim valovima, taj rizik uključuje jako visoke razine neizvjesnosti ishoda, velike vjerojatnosti da nešto može krenuti krivo i postojanje velike šanse smrti kao ishoda (Brymer, 2010). Druge aktivnosti poput planinarenja i oceanskog jedrenja povlače pitanje drugačije vrste rizika, kao i drugačijih pokretačkih mehanizama, što znanost još uvijek zanemaruje.

Kao što je već napomenuto, traženje uzbuđenja je često korišteno kao sinonim za preuzimanje rizika, ono nikako nije isto. Preuzimanje rizika je korelat traženja uzbuđenja, ali nipošto nije primarni ponašajni motiv. Naime, tražitelji uzbuđenja prihvaćaju rizik kao mogući ishod ponašanja koje uzrokuje ovu razinu pobuđenosti, ali oni ne traže rizik kao takav. Štoviše, većina nastoji smanjiti taj rizik na minimum pažljivom pripremom. Stoga, postavlja se pitanje što je to što razlikuje pojedince na one koji su tražitelji uzbuđenja od onih koji nisu. Jedan od odgovora na ovo pitanje zasigurno leži u biološkim mehanizmima. Tako

Roberti (2004) navodi kako izraziti tražitelji uzbuđenja imaju drugačiji odgovor simpatičkog živčanog sustava koji utječe na ponašajno-inhibitorni sustav koji vodi manjem strahu, anksioznosti i stresu. Još jedno od objašnjenja daju Horvath i Zuckerman (1993) koji su u istraživanju provedenom na ekstremnim sportašima dokazali kako osobe visoko na skali traženja uzbuđenja ne gledaju na svijet jednako kao i oni nisko na skali traženja uzbuđenja. Pojedinci nisko na skali traženja uzbuđenja imaju puno niži prag za procjenu određene situacije kao rizične, očekuju puno negativnije posljedice te im treba puno više vremena da se oporave od stresa izazvanog takvom situacijom (Zuckerman,1994; Zuckerman i Horvath, 1993). Kada je u pitanju procjena rizika osoba visoko na skali traženja uzbuđenja, nalazi nisu toliko jasni. Prema Celsi i suradnicima (1993) osobe visoko na skali traženja uzbuđenja su itekako svjesne rizika od ozljeda i mogućnosti smrti tijekom skakanja s padobranom te ne umanjuju ozbiljnost rizika kojem se izlažu. S druge strane, Larkin i Griffith (2004) navode kako postoji određeni stupanj negiranja postojanja opasnosti, odnosno postoje određene optimistične predrasude i tendencija podcjenjivanja realnog rizika. Tako na primjer profesionalni penjači ovaj sport ne samo da ne smatraju visoko rizičnim, već na njega gledaju kao na manje opasan od svakodnevnih aktivnosti poput vožnje automobila jer vjeruju da su dovoljno kompetentni da nadvladaju rizike koje ovaj sport sa sobom nosi. Budući da su u istraživanju sudjelovali profesionalni sportaši ovakvi bi se nalazi mogli objasniti vjerovanjem u vlastite sposobnosti kao i kompetentnošću, međutim, istraživanja provedena na penjačima amaterima također potvrđuju gledište o smanjenoj procjeni rizika (Eysenck i sur., 1982; Lefebvre, 1980). Kako postoji trend vjerovanja da su upravo preuzimanje rizika i traženje uzbuđenja glavni motivacijski mehanizmi u podlozi sudjelovanja u rizičnim aktivnostima, a rezultati istraživanja nisu suglasni oko utjecaja rizika na motivaciju za sudjelovanjem kao i oko važnosti samog rizika, postavlja se pitanje postojanja nekih drugih motivacijskih mehanizama koji bi mogli utjecati na sudjelovanje u rizičnim aktivnostima na otvorenom.

### **1.5. Motivacija za sudjelovanjem u rizičnim aktivnostima na otvorenom**

U novije vrijeme istraživanja pokazuju blagi pomak s tradicionalnog teorijskog okvira prema kojem su one aktivnosti s visokom razinom rizika produkt prvenstveno traženja uzbuđenja i patoloških crta ili stanja pojedinaca koji se bave njima, što dovodi do gledanja na rizične aktivnosti na otvorenom kao na neobičnu, ali značajnu i svrhovitu aktivnost s brojnim pozitivnim ishodima u različitim sferama života. Tako novija istraživanja (Willig, 2008) pokazuju kako se mogu razlikovati 2 različita motivacijska mehanizma za sudjelovanjem u

ovakvim aktivnostima. Prvi mehanizam je racionalan i svrhovit te povezan sa željom za doraslosti izazovu i postizanju veće razine umijeća i vještina u raznim aspektima života. Sve veći broj istraživanja naglašava kako je sudjelovanje u rizičnim aktivnostima na otvorenom, bilo da je riječ o penjanju, planinarenju ili padobranstvu, puno više od pukog traženja uzbuđenja te kako ono pozitivno djeluje na brojne aspekte života, poput socijalizacije, vodstva i samoostvarenja (Barlow i sur, 2013; Brymer i Schweitzer, 2013; Holland i sur., 2018). Tako Willig (2008) navodi kako sudjelovanje u planinarskim ekspedicijama ima pozitivan učinak na samopouzdanje i samopoštovanje sudionika. Također, Luttenberger i suradnici (2015) su proveli zanimljivo pilot istraživanje kojim su dokazali kako penjanje ima pozitivan terapijski učinak na pojedince koji pate od depresije. O opsegu utjecaja ovih aktivnosti na razne domene života najbolje govori metaanaliza koju su proveli Holland i Powell (2018). Analizirajući 235 znanstvenih radova objavljenih između 2000. i 2016. godine koji su ispitivali razne psihološke, sociološke i edukativne ishode povezane sa sudjelovanjem u rizičnim aktivnostima na otvorenom, istraživači su identificirali 11 općenitih kategorija, uglavnom povezanih s osobnim razvojem (59%), prosocijalnim ponašanjima (52%), mentalnom restauracijom (42%) te ekološkom svijesti (36%). U prilog ovome idu i longitudinalne studije (Kellert, 1998) provedene na polaznicima raznih edukativnih organizacija poput „National Outdoor Leadership School“ ili „Outward Bound“ koje kroz sudjelovanje u raznim prirodnim okruženjima koja uključuju i rizične aktivnosti na otvorenom izvještavaju o brojnim dugotrajnim i značajnim pozitivnim promjenama kod sudionika. Jedna od zanimljivijih takvih organizacija je kanadska „Inspiring girls expeditions“ organizacija koja već godinama regrutira mlade žene te ih kroz sudjelovanje u različitim vrstama rizičnih aktivnosti na otvorenom (ekspedicijsko planinarenje, surfanje, penjanje) uči ne samo o suživotu s prirodom, već se pokazalo kako sudjelovanje u ovakvim programima razvija samopouzdanje, fizičke vještine te vještine vodstva u datoj situaciji, ali i ono bitnije, pokazalo se kako postoji pozitivan transfer vještina stečenih tijekom sudjelovanja u takvim aktivnostima u svakodnevni život (Kellert, 1998).

Ipak, iako pozitivan pomak, istraživanja daju uvid prvenstveno u ishode bavljenja ovim aktivnostima te ne govore ništa o mehanizmima koji su u osnovi bavljenja njima. Stoga i dalje postoji potreba da se utvrdi koji su to nesvjesni, temeljni mehanizmi koji se javljaju tijekom sudjelovanja u ovakvim aktivnostima (Barlow, 2013). Na tragu ovoga, Willig (2008) napominje postojanje drugog motivacijskog mehanizma koji funkcionira na manje svjesnoj razini te se smatra da je upravo ovaj mehanizam ono što pojedincima daje osjećaj sreće i uzbuđenja za koji smatraju da je inače nedostupan, kao i ono što „tjera“ pojedince da se

nastave baviti visoko rizičnom aktivnosti bez obzira na rizik koji ona nosi. Prvi teorijski pravci koji su se bavili ovim pitanjem krenuli su od onog najsalijentnijeg, od traženja uzbuđenja. Danas je zasigurno najpoznatija teorija traženja uzbuđenja kao glavnog motiva za sudjelovanjem u ekstremnim sportovima, a ne pukog ishoda bavljenja ekstremnim sportovima, Zuckermanova teorija traženja uzbuđenja. (1964; prema Barlow i sur., 2013).

### **1.6. Zuckermanova teorija traženja uzbuđenja**

Prva Zuckermanova istraživanja traženja uzbuđenja kao glavnog motiva za sudjelovanjem u „ekstremnim sportovima“ sežu u 60-te godine prošlog stoljeća. Od tada, skala kojom je ispitivao konstrukt traženja uzbuđenja je doživjela nekoliko revidiranih verzija, no sam pojam traženja uzbuđenja i njegova važnost su godinama iznova potvrđivani. Prema Zuckermanu, traženje uzbuđenja se može opisati kao potreba za različitim, novim i kompleksnim senzacijama i iskustvima kao i prihvaćanje fizičkih, legalnih, financijskih i socijalnih rizika koje nose takva iskustva. Prema Zuckermanu, traženje uzbuđenja se može svesti na 4 faktora: traženje uzbuđenja i avanture, traženje iskustva, dezinhibicija te netolerancija na dosadu.

*Traženje uzbuđenja i avanture* se odnosi na potrebu za sudjelovanjem u fizičkim aktivnostima koje pružaju osobito jako uzbuđenje i najčešće podrazumijevaju visoku razinu rizika. Jedan od najjednostavnijih načina na koje pojedinac može to postići jest sudjelovanjem u „ekstremnim sportovima“.

*Traženje iskustva* obuhvaća potrebu za stimulacijom kroz osjete do kojih se dolazi kroz putovanja, glazbu, umjetnost te umjetnički način života.

*Dezinhibicija* se odnosi na traženje uzbuđenja temeljenog na hedonističkom načinu života koji najčešće uključuje korištenje psihoaktivnih tvari, kockanje, kratkotrajne seksualne veze te općenito lakomislen način života.

*Netolerancija na dosadu* reprezentira netoleranciju prema ponavljajućim iskustvima bilo koje vrste, uključujući rutinski posao i „dosadne“ ljude.

Zuckermanova skala je zadobila veliku popularnost tijekom godina te gotovo da nema istraživanja iz područja rizičnih aktivnosti na otvorenom koje ju nije koristilo. Pa ipak, većina tih istraživanja povezuje traženje uzbuđenja i sudjelovanje u ovim aktivnostima s nizom patoloških stanja zbog čega postoji svojevrsna stigma prema sudionicima ovakvih aktivnosti. Tako postoje brojna istraživanja koja povezuju traženje uzbuđenja sa sklonosti prema opasnoj vožnji i nezaštićenim seksualnim odnosima (Williams i sur.,1992; Zuckerman i sur., 1976),

zlouporabom alkohola (Cohen i Fromme, 2002) i psihoaktivnih tvari (Donohew i sur., 1999), lakšim kriminalom (Arnett, 1994), visokorizičnim sportovima (Goma i Freixanet, 1991; Malkin i Rabinowitz, 1998; Robinson, 1985; Wagner i Houlihan, 1994), kockanjem (Breslin i sur., 1999; McDaniel, 2002) i brojnim drugim devijantnim ponašanjima.

### **1.7. Kritika Zuckermanu i novi konstrukti**

Zuckermanova skala traženja uzbuđenja je praktički postala sinonim za istraživanja na temu traženja rizika, a njena gotovo ekskluzivna upotreba je otežala razumijevanje motiva koji leže u podlozi bavljenja ekstremnim sportovima (Arnett, 1994) na način da je dovela do svojevrsne stagnacije i ne preispitivanja postojanja drugih motiva. No, zadnjih 10-ak godina sve veći broj istraživača upućuje na neke druge motive koji bi mogli biti u podlozi bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom, ali i na brojne zamjerke Zuckermanovoj teoriji.

#### **a) Woodman**

Prema Woodmanu (2010), shvaćanje sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom kao pojedinaca koji se izlažu riziku prvenstveno zbog traženja uzbuđenja je previše pojednostavljeno te zanemaruje različitosti unutar samih vrsta aktivnosti ali i različitosti intrinzičnih mehanizama pojedinaca koji sudjeluju u njima. Kao prvi nedostatak Zuckermanovoj teoriji Woodman navodi kako, bez obzira što samo ime sugerira, „Thrill and adventure seeking“ (TAS) subskala SSS-V na kojoj se temelje brojna istraživanja ne mjeri samo traženje uzbuđenja; naime, visoki TAS rezultati mjere sudionikovu procijenjenu želju za sudjelovanjem u određenoj rizičnoj aktivnosti (npr. „*Rado bih probao skakanje s padobranom*“, „*Često poželim da sam planinar*“). Ako se uzme u obzir da većina sudionika u visoko rizičnim aktivnostima već sudjeluje u nekoj aktivnosti, visoki rezultati na ovoj subskali i nisu od neke koristi što ukazuje na potrebu za skalom koja će mjeriti traženje uzbuđenja kao motiv za sudjelovanjem u takvim aktivnostima.

#### **b) Slanger i novi konstrukti**

Nadalje, Zuckerman je sugerirao kako su tražitelji uzbuđenja spremni prihvatiti rizik koji nosi željena aktivnost ako će im to omogućiti nagrade koje mogu dobiti isključivo sudjelovanjem u takvoj aktivnosti (npr. zlouporaba droga, opasna vožnja ili opasni sportovi). Tako se na primjer padobranici, posebno početnici i srednje rangirani često opisuju kao „ovisnici o adrenalinu“. Međutim, Slanger i Rudestam (1997) napominju kako Zuckermanova



teorija traženja uzbuđenja ne uzima u obzir mogućnost da ljudi u nekim životnim domenama preuzimaju rizik dok u nekim drugim ne, kao što ne prepoznaje adekvatno ni želju za stjecanjem umijeća i uspjeha te faktore povezane s dezinhibicijom, odnosno nedostatkom straha i kognitivnog prepoznavanja opasnosti. Kako bi potkrijepili svoju teoriju, Slanger i Rudestam (1997) su u postojeću teoriju preuzimanja rizika uveli konstrukt fizičke samoefikasnosti (percipirana sposobnost postizanja određenog fizičkog zadatka) kojim su uspješno diferencirali ekstremnije i manje ekstremne rizične grupe. Slanger i Rudestam polaze od pretpostavke o postojanju povezanosti između fizičke samoefikasnosti i preuzimanja rizika na način da pojedinci mogu osjećati određeni stupanj kontrole u specifičnim sferama života te sukladno tome i procijeniti kako su sposobni nositi se s izazovima karakterističnim za te sfere, anticipirati pozitivne ishode i pristupiti rizičnim podražajima u nekim životnim domenama ali ne i u drugima. Paulhus i Christie (1981) su proveli niz istraživanja koja bi mogla malo bolje pojasniti ovo pitanje. Naime, pokazalo se kako pojedinci mogu imati različit osjećaj kontrole u svakoj od tri različite sfere života: (1) osobnoj kontroli koja uključuje percipiranu kontrolu nedruštvenog okruženja, odnosno kontrolu osobnog uspjeha (npr. popeti se na planinu); (2) interpersonalnu kontrolu, odnosno pojedinčev osjećaj kontrole nad drugim ljudima u dijadama i grupama (npr. preuzimanje odgovornosti na profesionalnim susretima) te (3) sociopolitička kontrola, kontrola nad socijalnim i političkim događajima i institucijama. Prednost ovakvog pristupa razumijevanja kontrole je to što podrazumijeva sistematičko sudjelovanje pojedinčeve očekivane kontrole u pozitivnom smislu te to što dozvoljava razvoj profila percipirane kontrole za pojedinca (Paulhus i Christie, 1981). Kako bi se individualni profil percipirane kontrole mogao razlikovati kod pojedinaca koji sudjeluju u rizičnim aktivnostima i onih koji ne sudjeluju, ovaj bi model mogao biti posebno koristan za daljnje ispitivanje utjecaja koji percipirana kontrola ima na sudjelovanje u rizičnim aktivnostima. Konstrukti srodni kontroli, poput fizičke samoefikasnosti mogu osnažiti razumijevanje zašto neki ljudi riskiraju u nekim domenama života dok u drugima ne. Unatoč tome, ne postoji velik broj istraživanja koja su se bavila ovom poveznicom; ona koja postoje uglavnom su se usmjerila na ispitivanje želje za kontrolom riskantne situacije u kockarskom okruženju (Burger, 1986; Burger i Schnerring, 1982) dok su istraživanja u kojima je ispitana uloga želje za kontrolom kod fizičkog preuzimanja rizika još i rjeđa (Hammond i Horswill, 2002). Pa ipak, Paulhusovi konstrukti fizičke samoefikasnosti i osjećaja kontrole poslužili su kao početna točka istraživanjima koje zadnjih 15 godina provodi skupina istraživača predvođena Woodmanom i Barlowom.

## **1.8. Motivacijska teorija bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom Barlowa i suradnika**

Iako ne zanemaruje ulogu traženja uzbuđenja, Woodman (2010) navodi kako neke visoko rizične aktivnosti kao npr. planinarenje, oceansko jedrenje i polarne ekspedicije reflektiraju iskustvo potpuno drugačije od traženja uzbuđenja o kojem izvještava Zuckerman. Višednevno planinarenje ne samo da uključuje intenzivno planiranje i pripreme (fizičke, psihičke, ali i fakultativne) već je često i sama ekspedicija često mukotrpana i naporna (Ewert, 1994), članovi ekspedicija su često suočeni s teškoćama, patnjama i monotonijom na dnevnoj razini (Lowenstein, 2007), zadovoljstvo je uglavnom doživljeno retrogradno, a uzbuđenje obično označava neku vrstu opasnosti i gubitka kontrole (npr. pad, nevrijeme,...) te povećanu vjerojatnost rizika od ozbiljne ozljede i smrti. Imajući u vidu postojanje ovih različitosti između različitih vrsta ekstremnih sportova, Barlow je zajedno sa suradnicima 2013. g. osmislio i validirao „Sensation seeking, emotion regulation and agency scale“ (SEAS) skalu koja je, kroz tri inventara, mjerila različite motive za sudjelovanjem u rizičnim aktivnostima uz pretpostavku da će ovisno o vrsti rizične aktivnosti na otvorenom biti aktivni drugačiji motivacijski faktori. Tako se prvim inventarom „Između sudjelovanja u aktivnosti“ mjerila potreba za uzbuđenjem te procjena poteškoća u emocionalnoj regulaciji i djelovanju u svakodnevnom životu kada sudionici već neko vrijeme nisu sudjelovali u rizičnoj aktivnosti. Drugim inventarom „Tijekom sudjelovanja u aktivnosti“ se mjerilo doživljavanje uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja tijekom sudjelovanja u aktivnosti. Trećim inventarom „Nakon sudjelovanja u aktivnosti“ se mjerilo zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem te procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja stečenih tijekom sudjelovanja u aktivnosti u period svakodnevnog života nakon sudjelovanja u aktivnosti. U dijelu istraživanja vezanom za validaciju skale su sudjelovali sudionici različitih rizičnih (padobranstvo, ekspedicijsko planinarenje) i ne rizičnih aktivnosti (hokej, nogomet) ( $N=316$ ). U skladu s pretpostavkom kako ekspedicijsko planinarenje i oceansko jedrenje podrazumijevaju drugačiju vrstu opasnosti od aktivnosti poput padobranstva, u drugom dijelu istraživanja Barlow i suradnici (2013) su u prvu skupinu stavili padobrance kao onu skupinu za koju se očekuje da će glavni motivacijski mehanizam biti traženje uzbuđenja, a u drugu grupu ekspedicijske planinare za koje se pretpostavlja da će glavni motivacijski mehanizam biti emocionalna regulacija i djelovanje. Rezultati ovog istraživanja su pokazali kako uistinu postoji motivacijska razlika između različitih rizičnih aktivnosti. Točnije, pokazalo se kako bi u podlozi bavljenja ekspedicijskim planinarenjem mogli biti mehanizmi emocionalne

regulacije i djelovanja dok bi kod bavljenja padobranstvom glavni motivacijski mehanizam moglo biti doživljeno uzbuđenje. Iako skala datira iz 2013. godine, do sada je pronađeno tek jedno istraživanje kojim je validirana na njemački jezik. Kako nije utvrđeno postojanje hrvatske inačice SEAS-a, smatra se kako je u ovom istraživanju prvi put prevedena i primijenjena na hrvatskom uzorku.

### **1.9. Emocionalna regulacija**

Emocije su uglavnom spontane, pojave se i nestanu brzo, rezultiraju promjenama na brojnim razinama (subjektivni doživljaj, ekspresivna ponašanja, fiziološki odgovori) te obično rastu kada je procijenjeno da situacija predstavlja potencijalnu priliku ili izazov (Gross i Munoz, 1995). Još uvijek ne postoji jasna definicija emocija o čemu govori i podatak kako su Kleinngina i Kleinngina (1981) napravili kompilaciju od 92 različite definicije emocija sortiranih u 11 kategorija ovisno o tematskoj sličnosti (kognitivna, fiziološka,...) pa se stoga pri ispitivanju emocija i emocionalne regulacije istraživači uglavnom oslanjaju na prototipne pojmove, a ne na čiste definicije (Gross i Thompson, 2007).

Emocionalna regulacija je „proces kojim pojedinci utječu na to koje emocije imaju, kada ih imaju te kako ih doživljavaju i izražavaju“ (Gross, 1998, str. 275). Taj proces uključuje promjene u različitim aspektima emocija, bilo da se radi o ponašajnim i fiziološkim procesima, kognitivnim aspektima koji uključuju pažnju i procjenu ili pak subjektivnom doživljaju, što dovodi do oscilacija u razini emocionalne regulacije u njenom trajanju i intenzitetu (Garner i Spears, 2001). Efektivna emocionalna regulacija sprječava stresne razine pozitivnih i negativnih emocija (Gross i sur., 2006) i maladaptivno ponašanje. Ona je također važna za održavanje balansiranog emocionalnog života, a njeno neefikasno djelovanje može imati kratkoročne i dugoročne posljedice.

### **1.10. Djelovanje (engl. *agency*)**

Djelovanje (engl. *agency*) se odnosi na pojedinčevo vjerovanje kako namjerno utječe ili ima kontrolu nad vlastitim životnim izborima (Bandura, 2001). Bez obzira na motivaciju, ako pojedinac ne vjeruje da djelovanjem može postići željene ishode te da može utjecati na promjene (odnosno ako ne vjeruje u vlastitu samoeфикаsnost), vjerojatnost da će ustrajati ka cilju je mala pa se stoga smatra da je centralni mehanizam u podlozi djelovanja upravo samoeфикаsnost (Bandura, 1997). Vjerovanje u vlastitu samoeфикаsnost utječe na to kako

gledamo na prilike i prepreke. Pojedinci s niskom samoefikasnosti brže odustaju od cilja dok oni s visokom samoefikasnosti na poteškoće gledaju kao na prepreke koje su premostive ako ustraju i ako poboljšaju vlastite samoregulatorne vještine (Bandura, 1997). Vjerovanje u vlastitu samoefikasnost također utječe na kvalitetu emocionalnog života, kao i na podložnost stresu i depresiji (Boyer i sur., 2000, Moritz i sur., 2000). Bandura (2006, str. 165) navodi kako biti agent znači namjerno utjecati na vlastito funkcioniranje i životne okolnosti. Na ovaj način, pojedinci nisu pasivni promatrači vlastitog života, već imaju sposobnosti samoorganizacije, samoregulacije, samoreflektiranja te proaktivnosti čime aktivno doprinose ili upravljaju svojim životom (Bandura, 2006). Postoje 4 glavne značajke djelovanja. Prva značajka, odnosno svojstvo, jest *namjera*. Ljudi formiraju namjere koje uključuju planove i strategije kako bi se te namjere realizirale. Većina ljudskih ciljeva uključuje i druge sudjelujuće agente, pa stoga ne postoji apsolutno djelovanje već ljudi moraju prilagoditi vlastite interese ako žele postići cilj. Drugo svojstvo jest *predumišljaj* koji uključuje postavljanje ciljeva i očekivanje željenih ishoda koji će voditi i motivirati njihov trud. Budućnost ne može biti uzrok trenutnog ponašanja jer nema materijalno postojanje, međutim, kroz kognitivnu reprezentaciju i vizualizaciju budućnosti kakva bi mogla biti ako se ostvare ciljevi, ona može postati glavni motivator. Treće svojstvo je *samo-reaktivnost* ili *samoregulacija*. Nije dovoljno imati samo namjeru i plan djelovanja, već je potrebno i konstruirati prikladan smjer djelovanja kao i motivirati i regulirati njegovu izvedbu (Searle, 2003). Zadnje svojstvo djelovanja jest *samoreflektivnost*, odnosno sposobnost preispitivanja vlastitog djelovanja. Upravo ova metakognitivna sposobnost uvjerenja pojedinca o vlastitoj sposobnosti kontroliranja događaja koji mu utječu na život predstavlja centralni i najpervazivniji mehanizam djelovanja (Bandura, 1997).

Kao što je već navedeno, ljudi nisu autonomni agenti vlastitog djelovanja, niti je njihovo ponašanje potpuno determinirano situacijskim faktorima, već je ono rezultat međusobnog djelovanja intrapersonalnih, bihevioralnih i okolinskih čimbenika (Bandura, 1986). Utjecaj koji pojedinac ima na vlastiti život varira ovisno o razini vlastitih sposobnosti djelovanja, tipu aktivnosti te socijalnim okolnostima. Sukladno tome, prema socijalno kognitivnoj teoriji postoji nekoliko faceta ljudskog djelovanja: osobno djelovanje, „proxy“, odnosno socijalno posredno djelovanje te kolektivno djelovanje koji se preklapaju s već navedenim značajkama djelovanja (Bandura, 1997). „Osobno djelovanje“ (engl. *personal agency*) je najrelevantnije za domenu aktivnosti na otvorenom.

### **1.11. Emocionalna regulacija i djelovanje kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom**

Dosadašnja istraživanja ukazuju kako sudionici prolongiranih visoko rizičnih aktivnosti (npr. planinari, polarni istraživači) pokazuju otežanu emocionalnu regulaciju i nedostatak osjećaja djelovanja u svakodnevnom životu (Hunt i Daines, 2004; Leon, 1989; Woodman, 2010). Gledajući empirijske i biografske podatke, dokazano je kako planinari pokazuju ispodprosječnu toleranciju tuđih emocionalnih potreba (Hunt i Daines, 2004), izbjegavanje dijeljenja emocija (Roberts, 1986), nedostatak interesa za socijalnim interakcijama, nisko percipiranu potrebu za intimnošću i privrženosti (Lester, 1983) te poteškoće u izražavanju emocija, odnosno aleksitimiju (Woodman, 2010). Oni također osjećaju kako su tijekom njihova života i emocije koje se pri tome javljaju vođeni nekom vanjskom silom koja nije pod njihovom kontrolom (Lester, 2004) što dovodi do nezadovoljstva te potrebe da se izađe iz neželjene situacije. Ipak, rezultati istraživanja pokazuju kako tek kad nezadovoljstvo trenutnim stanjem dosegne neizdrživu razinu postajemo motivirani promijeniti takvo stanje i rasti (Carver i Schneider, 1998). Kako su poteškoće u utjecanju na vlastito okruženje, ponašanje i samoregulaciju suprotnost psihološkoj dobrobiti kojoj ljudi prirodno teže, pojedinci će tražiti alternativne načine kako bi to postigli. Jedna od alternativa jest sudjelovanje u određenim visoko rizičnim aktivnostima za koje se pretpostavlja da sadrže kompenzatorne mehanizme koji bi pojedincima mogli pomoći u stjecanju emocionalne regulacije i osjećaja djelovanja koji im nedostaje u svakodnevnom životu. Sukladno tome, može se pretpostaviti kako određeni pojedinci svjesno biraju kaotične i stresne situacije, pri čemu se one uglavnom odnose na rizične aktivnosti, kako bi demonstrirali ili provjerili vlastito djelovanje i emocionalnu regulaciju (Lupton i Tulloch, 2003, prema Lyng, 2005). Ako pojedinac sudjeluje u određenoj rizičnoj aktivnosti sa specifičnom (implicitnom ili eksplicitnom) svrhom da doživi emocionalnu regulaciju i djelovanje, vrlo je vjerojatno da će sudjelovanje dovesti do još jednog pozitivnog ishoda; do transfera. Drugim riječima, sudionici mogu doživjeti svojevrsni transfer emocionalne regulacije i djelovanja stečenih sudjelovanjem u rizičnim aktivnostima na otvorenom u sfere svakodnevnog života (Barlow i sur., 2013; Pain i sur., 2004; Woodman, 2010). Iako se smatra kako je ovaj transfer sam cilj sudjelovanja u visokorizičnim aktivnostima, odnosno kako je upravo transfer emocionalne regulacije glavni motivacijski mehanizam u podlozi bavljenja visoko rizičnim aktivnostima, efekti transfera emocionalne regulacije i djelovanja stečenih sudjelovanjem u ovakvim aktivnostima i dalje ostaju nejasni.

Kada se naponi koje pojedinac ulaže kako bi stekao emocionalnu regulaciju i bio agent svog svakodnevnog života pokažu neuspješnima obično dolazi do javljanja negativnih afekta (Wicklund, 1975). Suočeni s ovakvom situacijom, pojedinci mogu dati veću prioritetnu važnost kompenzatornom cilju nego inače (Sloman, 1987) no kako bi došlo do ovoga, alternativna aktivnost mora odražavati isti apstraktni cilj kao i ona aktivnost u kojoj je doživljen neuspjeh, ali s većom vjerojatnosti uspjeha (Carver i Scheider, 1999). Sukladno tome, planinari koji izvještavaju o smanjenom osjećaju emocionalne regulacije i djelovanja u svakodnevnom životu (Woodman, 2010) mogu taj nedostatak probati kompenzirati traženjem emocionalne regulacije i djelovanja kroz sudjelovanje u visoko rizičnim aktivnostima (Barlow i sur., 2013). Problem emocionalne regulacije o kojem izvještavaju planinari se odnosi na doživljavanje stalne, generalizirane i internalizirane niske razine anksioznosti (Massumi, 1993). Takva je anksioznost rezultat nespecifične prijetnje, čiji izvori mogu biti zbunjujući i nejasni (Cisler i sur., 2010). Budući da je nemoguće identificirati podrijetlo takve anksioznosti, njeno izražavanje kao i uspješno kontroliranje uvelike su otežani (Woodman i sur., 2010). Privlačnost visokorizičnih aktivnosti mogla bi se objasniti time što omogućava sudionicima da nespecifičnu, nejasnu i internalnu anksioznost pretvore u specifičnu, intenzivnu, eksternalnu emociju kojoj se može identificirati uzrok: strah. Za razliku od anksioznosti, strah je odgovor na znanu, eksternalnu i utvrđenu prijetnju (Sadock i Sadock, 2007) koja se vrlo lako može naći u domeni visokorizičnih aktivnosti. Strah može biti atraktivna alternativa za anksioznost jer su eksternalizirane, relativno objektivne prijetnje lakše percipirane kao one prijetnje koje su pod vlastitom kontrolom (Chorpira i Barlow, 1998) te podrazumijevaju eksternalnu, a ne internalnu emocionalnu regulaciju (Gyruak i sur., 2011). Kao takva, emocionalna regulacija može smanjiti strah (Cisler i sur., 2010) o čemu svjedoči i dokazana želja planinara da osjete „slobodu od straha“ (Barlow i sur., 2013; Brymer i sur., 2009). Nedavna istraživanja dodatno potvrđuju centralnu ulogu straha u gledanju na život u pozitivnijem svjetlu nakon nekog strašnog događaja (Eskine i sur., 2012).

### **1.12. Djelovanje, emocionalna regulacija i interpersonalni odnosi**

Kada je riječ o osjećaju djelovanja, istraživanja pokazuju kako planinari izvještavaju o nedostatku osjećaja djelovanja u jednom specifičnom životnom području: interpersonalnim vezama (Barlow i sur., 2013). Kako je već navedeno, kompenzatorna aktivnost nije ona koja bi pružila generalni osjećaj djelovanja, već mora obuhvaćati isti generalni cilj kao i ona aktivnost u kojoj je doživljen neuspjeh te imati veću vjerojatnost uspjeha. Planinarenje

omogućava pojedincima priliku da se privremeno isključe iz bliskih interpersonalnih odnosa u svakodnevnom životu te se uključe u kompenzatorni odnos s planinama. Interesantno, unatoč podacima kako sudionici određenih vrsta ekstremnih sportova pokazuju nedostatak empatije, smanjenu toleranciju na emocije drugih (Hunt i Daines, 2004) kao i manju potrebu za interpersonalnim vezama (Lester, 1983), literatura iz područja planinarstva i alpinizma obiluje citatima koji odnos čovjek-planina prikazuju na romantičan način (Krakauer, 1997; Lester, 2004; Messner, 2002; Zaplotnik, 1981). Ono što interpersonalne veze i planinarenje imaju zajedničko jest da su oboje percipirani kao kronično teški i stresni te oboje oni koji uzrokuju prolongiranu emocionalnu borbu (Woodman i sur., 2013). Razlika između ova dva odnosa je u tome što planinari percipiraju kako su emocije u interpersonalnim vezama vođene silom koja je izvan njihove kontrole (Lester, 2004) dok su u visokorizičnoj domeni te emocije viđene kao one koje su namjerno, svjesno i voljno vođene od strane instinktivno djelujućeg pojedinca (Lyng, 2005).

Iako su znanstvena istraživanja koja se bave ovim pitanjem malobrojna, a sami podaci uglavnom proizlaze iz autobiografija ili putopisa, jedno od istraživanja koje je nastojalo znanstveno utvrditi ovaj odnos jest ono koje su proveli Brymer i Gray (2009). Iako prvotni cilj nije bio ispitati odnos ekstremnih sportaša i prirode u kojoj se izvodi ekstremni sport te nije postojala nikakva pretpostavka o povezanosti rizika i sudjelovanja u sportu, Brymer i Gray su, intervjuirajući 15 veterana različitih disciplina rizičnih aktivnosti na otvorenom (BASE, surfanje po velikim valovima, ekstremno skijanje, ekspedicijsko planinarenje, slobodno penjanje te kajakarenje po slapovima), došli do zanimljivih i izrazito vrijednih informacija. Ono o čemu su ispitanici izvještavali, neovisno o vrsti aktivnosti, jest važnost razvijanja dubokog odnosa s prirodnim okruženjem aktivnosti sličnog „intimnom plesu između 2 ravnopravna partnera“ (Brymer i Gray, 2009). Tako Lynn Hill, sudionica istraživanja koja se bavi penjanjem, objašnjava kako penjanje ne zahtijeva dominaciju već prilagodbu na stijenu te kako „bit penjanja nije osvajanje nečega, ili dokazivanje kako je penjač jači i bolji od drugih penjača ili stijene koju penje, već je bit u interakciji sa svojom okolinom. Tek kad se postigne harmonija u odnosu sa stijenom, pojedinac može napredovati kao penjač“ (Olsen, 2001, str. 59; prema Brymer i Gray, 2009). Slično, prema Midol i Broyer (1995, str. 207; prema Brymer i Gray, 2009) „snijeg i planine su percipirani kao živi entiteti, u isto vrijeme opasni i benevolentni, a odnos pojedinac-priroda je okarakteriziran kao interakcija i usklađivanje s okolinom do mjere gdje pojedinci percipiraju prirodu kao agente s kojima pregovaraju, te na koncu s kojim se identificiraju.“. Ovakvo shvaćanje odnosa pojedinac-priroda, metaforički viđeno kao ples, nije ograničeno samo na planinsko okruženje.

O sličnome izvještavaju i sudionici drugih vrsta ekstremnih sportova: kajakaši, BASE skakači te surferi. Sudionica istraživanja koja se bavi BASE skakanjem tako navodi: „Dok si kao list na vjetru, i dalje možeš nešto poduzeti, i dalje možeš saznati nešto o samome sebi čega nisi ni bio svjestan“ (Brymer i Gray, 2009, str. 8).

Neovisno o tipu prirodnog okruženja te vrsti rizične aktivnosti na otvorenom, svima je zajedničko jedno: shvaćanje odnosa pojedinac – priroda kroz partnerstvo a ne kroz osvajanje, a ono što dobiju iz takvog odnosa jest osjećaj dublje svijesti o samima sebi, kao i osjećaj da bitno utječu na vlastiti život. Ako pojedinci sudjeluju u rizičnim aktivnostima sa specifičnim ciljem da dožive emocionalnu regulaciju i djelovanje trebali bi doživjeti transfer emocionalne regulacije i djelovanja, iako privremeni, iz domene rizične aktivnosti u bitne domene svakodnevnog života. Kako bi do ovog transfera došlo, ključna je sličnost između ciljane domene i njene kompenzatorne domene. Prema tome, može se pretpostaviti kako bi sudjelovanje u intenzivnoj emocionalnoj i aktivnoj vezi s prirodnim okruženjem aktivnosti kojom se sudionici bave moglo pomoći u transferu iz visokorizične domene u emocionalne interpersonalne veze.

### **1.13. Istraživanja rizičnih aktivnosti na otvorenom u Hrvatskoj**

Iako je proučavanje visoko rizičnih aktivnosti na otvorenom počelo davnih dana, ova je tema i dalje poprilično aktualna, kako u svijetu tako i u Hrvatskoj. Tako različite znanstvene discipline pokušavaju proniknuti u različite aspekte bavljenja ovakvim aktivnostima. Što se tiče psiholoških istraživanja, najčešća su ona vezana uz određene aspekte ličnosti ekstremnih sportaša (Dumanić, 2013; Kličan, 2019). Pa ipak, iako dugo ispitivan konstrukt, izuzev Zuckermanove skale i dalje nije pronađen niti jedan mjerni instrument na hrvatskom jeziku kojim bi se ispitivala motivacija za bavljenjem ovakvim aktivnostima. Uglavnom sva pronađena istraživanja su se temeljila upravo na Zuckermanovoj teoriji traženja uzbuđenja. Antropološko istraživanje Miloš (2020) je jedino pronađeno istraživanje kojim se ispitivala motivacija bavljenja rizičnim aktivnostima, konkretnije alpinizmom, ne oslanjajući se u potpunosti na Zuckermanovu teoriju traženja uzbuđenja. Naime, Miloš (2020) je u svom istraživanju intervjuirala 9 alpinista pri čemu je dobila zanimljive rezultate kako nije traženje uzbuđenja ono što motivira sudionike na sudjelovanje u ovoj aktivnosti, već osjećaj samoeфикаsnosti, kontrole nad sobom i situacijom, ispitivanje vlastitih granica te uživanje u prirodi. Naravno, i traženje uzbuđenja je bitan aspekt bavljenja alpinizmom, međutim ono nikako nije primarni motiv.



Iako vrijedno saznanje, ovo je istraživanje temeljeno na intervjuima, stoga i dalje postoji potreba za kvantitativnim mjernim instrumentom kojim bi se ispitalo postojanje različitih motivacijskih mehanizama bavljenja ekstremnim sportovima. Ovakav bi instrument mogao riješiti problem pojednostavljenog shvaćanja rizičnih aktivnosti na otvorenom kao jedne kategorije, ali i skrenuti fokus s dugogodišnjeg shvaćanja sudionika ovakvih aktivnosti kao izrazitih tražitelja uzbuđenja na neke druge, manje ispitivane motivacijske mehanizme koji bi mogli biti u podlozi bavljenja ovakvim aktivnostima, konkretnije mehanizmi emocionalne regulacije i djelovanja. Općenito gledajući, dosadašnja istraživanja (Barlow i sur., 2013; Brymer i Schweitzer, 2013; Holland i sur., 2018) jasno daju do znanja kako postoje pozitivni ishodi bavljenja ekstremnim sportovima i kako dolazi do svojevrsnog transfera pozitivnih vrijednosti stečenih sudjelovanjem u sportskoj aktivnosti (npr. navedeni osjećaj kontrole) u svakodnevni život (Hardy i sur., 2013; Woodman, 2010). Ipak, i dalje ostaje nejasno koji su mehanizmi u podlozi bavljenja ovim aktivnostima, kao i pitanje kako su ti mehanizmi povezani s drugim domenama života, posebice interpersonalnim vezama. Iako malobrojna, dosadašnja istraživanja vezana uz emocionalnost sudionika rizičnih aktivnosti su dosta podijeljena; tako Lester (1983) navodi kako sudionici ovakvih aktivnosti izvještavaju o manjoj potrebi za interpersonalnim vezama, kao i o nedostatku empatije i razumijevanja za emocije drugih (Hunt i Daines, 2004). S druge strane, analiziranjem biografskih i autobiografskih knjiga (Krakauer, 1997; Lester, 2004; Messner, 2002; Zaplotnik, 1981) može se reći da bi zaključak o nedostatku empatije, kao i interesa za emocije drugih bio poprilično ishitren. Još jedno od istraživanja kojima se pokušalo proniknuti u tematiku interpersonalnih veza ekstremnih sportaša jest ono autorice Miloš (2020) prema kojoj ekstremni sportaši ukazuju na važnost interpersonalnih odnosa, međutim, ta se važnost uglavnom odnosi na održavanje motivacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti.

Kada bismo mogli identificirati koji je motiv aktivan tijekom sudjelovanja te utječe li na sudionikov život van sportske sfere, mogla bi se i povećati efektivnost sudjelovanja u aktivnostima na otvorenom (McKenzie, 2000). Stoga, validacija SEAS-a bi mogla olakšati istraživanje različitosti motivacijskih mehanizama u podlozi bavljenja aktivnostima na otvorenom kao i njihov mogući utjecaj na druge sfere života, konkretnije interpersonalne veze ali i omogućiti provođenje budućih istraživanja na području ekstremnih sportova i na sportašima drugih govornih područja osim engleskog.

#### **1.14. CILJ**

Cilj ovog istraživanja je bio utvrditi faktorsku strukturu mjere motivacijskih mehanizama uz provjeru konvergentne/divergentne valjanosti provjerom razlika u motivacijskim mehanizmima s obzirom na vrstu rizičnih sportova na otvorenom kojima se sudionici bave kao i utvrditi odnos ovih mehanizama (traženja uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje) s mjerama socijalnih strategija korištenih u interpersonalnim odnosima općenito te stilovima rješavanja konflikata u romantičnim vezama.

#### **1.15. PROBLEMI**

1. Provjeriti faktorsku strukturu upitnika „Traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje – SEAS (engl. Sensation seeking, Emotion Regulation and Agency – SEAS; Barlow i sur., 2013).
2. Utvrditi razlike u motivacijskim mehanizmima ispitanim Skalom SEAS (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje) s obzirom na kategoriju rizične aktivnosti na otvorenom. Kategorije su formirane s obzirom na pretpostavljenu frekvenciju ozljeđivanja te navedeno trajanje aktivnosti, a navedene su kao: kitesurferi/penjači, zimski planinari, rekreativni planinari te trosezonski višednevni planinari.
3. Utvrditi postoje li povezanosti između motivacijskih mehanizama ispitanih skalom SEAS i nekih aspekata interpersonalnih odnosa: stilova rješavanja konflikata u romantičnim vezama, socijalnih strategija korištenih u interpersonalnim odnosima i općenito zadovoljstvom u romantičnim vezama.

#### **1.16. HIPOTEZE**

1. S obzirom na dosadašnja istraživanja (Barlow i sur., 2013), očekuje se da će se dobiti trofaktorska struktura za prva 2 inventara (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje) te dvofaktorska struktura (traženje uzbuđenja te emocionalna regulacija/djelovanje) za treći inventar SEAS upitnika.

2. S obzirom da različiti ekstremni sportovi podrazumijevaju različite izazove, očekuje se kako će postojati razlika u motivacijskim mehanizmima koji su u podlozi bavljenja njima (Barlow i sur., 2013). Točnije:
  - a) pretpostavlja se kako će glavni motivacijski mehanizam u podlozi bavljenja aktivnostima grupe kitesurfera/penjača biti traženje uzbuđenja te će stoga ova grupa izvještavati o značajno većim rezultatima na mjerama traženja uzbuđenja, doživljavanja uzbuđenja te zadovoljstva doživljenim uzbuđenjem u odnosu na grupu zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara.
  - b) pretpostavlja se kako će glavni motivacijski mehanizam u podlozi bavljenja aktivnostima grupe zimskih planinara biti emocionalna regulacija i djelovanje te će stoga ova grupa u odnosu na grupu kitesurfera/penjača izvještavati o većim teškoćama u emocionalnoj regulaciji i djelovanju prije sudjelovanja, većem doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja tijekom sudjelovanja te višoj procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja u svakodnevni život nakon sudjelovanja. Nadalje, budući da zimsko planinarenje u odnosu na rekreativno i višednevno trosezonsko planinarenje podrazumijeva veću ozbiljnost i vjerojatnost ozljeda, pretpostavlja se da će ovakav trend u doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja postojati i između zimskih planinara s jedne strane te rekreativnih i trosezonskih višednevnih planinara s druge strane. Točnije, pretpostavlja se da će zimski planinari izvještavati o najvećim rezultatima na mjerama emocionalne regulacije i djelovanja, potom trosezonski planinari i na kraju rekreativni planinari.
3. Budući da rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju kako se sudionici različitih rizičnih aktivnosti na otvorenom suočavaju s nizom poteškoća vezanih za emocionalne i socijalne aspekte svakodnevnog života, pretpostavlja se da će postojati povezanost između mjera emocionalne regulacije, djelovanja i traženja uzbuđenja vezanih za rizične aktivnosti na otvorenom te socijalnih strategija i stilova rješavanja konflikata. Točnije, očekuje se kako će proaktivni stilovi i prosocijalne strategije biti pozitivno povezani s višom razinom emocionalne regulacije i djelovanja te negativno povezani s nižom razinom emocionalne regulacije i djelovanja dok će mjere traženja uzbuđenja biti pozitivno povezane sa stilom „Natjecanje“.

## 2. METODA

### 2.1. Uzorak

U istraživanju je sudjelovalo 184 sudionika, od čega 75 (40.76%) muškaraca i 109 (59.23%) žena, 64.67% je u vezi (nevjenčani, vjenčani, razvedeni, ali imaju partnera) a 35.33% su samci. Sudionici su se bavili različitim disciplinama rizičnih aktivnosti na otvorenom: rekreativni planinari, ekspedicijski planinari i visokogorci, alpinisti, kitesurferi, skijaši, trekeri, ronjoci i windsurferi. Za potrebe prvog dijela ovog istraživanja vezanog za adaptaciju upitnika uzeti su podaci svih 184 sudionika u analizu. Za potrebe drugog dijela istraživanja sudionici su razvrstani u grupe s obzirom na aktivnosti kojima se bave pri čemu su, zbog jasnoće grupiranja u daljnje istraživanje uzeti podaci 140 sudionika. Ostalih 44 sudionika nisu svrstani u kategorije zbog neprilagođenosti upitnika njihovoj aktivnosti što je dovelo do nedovoljno preciznih informacija koje bi omogućile jasnu kategorizaciju. Među tim ispitanicima su ronjoci ( $N=15$ ), biciklisti ( $N=9$ ), plivači ( $N=2$ ), windsurferi ( $N=1$ ), kajakaši ( $N=1$ ), skijaši bez drugih navedenih aktivnosti ( $N=3$ ) te planinari koji nisu precizirali koliko dugo u prosjeku planinare kao ni godišnje doba ( $N=13$ ).

U ovom su istraživanju u prvu skupinu koja bi po frekvenciji ozljeda, kao i po sličnosti trajanja i osobne kontrole uvjeta bila najslabija padobranstvu uzeti kitesurferi te penjači ( $N=28$ ) od čega 28.57% čine kitesurferi ( $N=8$ ; 4 na naprednoj razini i 4 na rekreativnoj razini) s prosječnom *čestinom* bavljenja aktivnošću na mjesečnoj razini, a 71.42% čine penjači ( $N=20$ ; 19 spada u naprednu ili srednju razinu te se izjašnjavaju kao natjecatelji i instruktori te jedan početnik) koji u prosjeku sudjeluju u aktivnosti više puta tjedno. Drugu skupinu su činili višednevni planinari u zimskim uvjetima i alpinisti s dodatnim aktivnostima poput speleologije, visokogorstva, skijanja i turno skijanja koji se bave ovom aktivnošću u prosjeku više od tri dana uzastopno. S obzirom na specifičnost ove skupine, odnosno da su sudionici koji su planinari često i speleolozi ili alpinisti, odnosno budući da je teško striktno raščlaniti „poduzorak“ za ovu se skupinu nije računao postotak s obzirom na aktivnost kao takvu, već s obzirom na doba godine i broj dana provedenih baveći se aktivnosti. Prema tome, ukupan broj sudionika u ovoj skupini iznosi 35, pri čemu 85.71% ( $N=30$ ) sudionika provede više od tri dana baveći se planinarenjem u zimskim uvjetima a 14.28% ( $N=5$ ) manje od tri dana. Treću skupinu su činili jednodnevni planinari koji tijekom zime ne planinare te trekeri ( $N=35$ ) a četvrtu skupinu dvodnevni i trodnevni trosezonski planinari koji ne planinare zimi ( $N=42$ ). Detaljniji opis ove podjele uzorka je vidljiv u Prilogu.

## 2.2. Postupak

Istraživanje je provedeno online metodom u periodu od prosinca 2019. godine do rujna 2020. godine. Zbog specifičnosti uzorka, uzorkovanje je izvršeno metodom snježne grude.

Osim općih demografskih podataka (dob, spol, zaposlenje te status veze), u istraživanju su prikupljeni opći podaci vezani uz rizične aktivnosti na otvorenom kojima se bave. Budući da postoji vjerojatnost da se sudionici bave s više različitih aktivnosti na otvorenom, zamoljeni su da navedu primarnu (najdražu) aktivnost kao prvu aktivnost dok druge dvije nisu bile obvezne za navoditi. Uz navođenje aktivnosti, prikupljeni su i podaci o duljini bavljenja navedenom aktivnošću, kao i o frekvenciji sudjelovanja, duljini trajanja aktivnosti te nekim specifičnostima (godišnje doba, vrijeme,...) koje bi mogle utjecati na sudjelovanje u aktivnosti. Osim samog statusa veze, ispitanici su zamoljeni da označe sudjeluje li njihov partner u aktivnosti kojom se bave kao i koliko su zadovoljni svojom vezom. Također, primijenjene su tri skale: Skala socijalnih strategija (Nurmi i sur., 1996; adaptirala Nekić, 2008), Skala traženja uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja, SEAS (engl. *Sensation Seeking, Emotion Regulation and Agency scale*, Barlow i sur., 2013) koja je za potrebe ovog istraživanja prevedena na hrvatski jezik te Upitnik stilova rješavanja konflikta (engl. *The Conflict Style Questionnaire, CSQ*; Northouse, 2011, adaptirale na hrvatski jezik Gregov i Pranjić, 2017).

## 2.3. Mjerni instrumenti

### a) SEAS- Sensation seeking, Emotion regulation and Agency scale (Barlow i sur., 2013)

SEAS skalom se mjeri tri različita motivacijska faktora u pozadini bavljenja ekstremnim sportovima (Traženje uzbuđenja, Emocionalna regulacija i Djelovanje) kroz tri etape: prije sudjelovanja, tijekom sudjelovanja i poslije sudjelovanja u rizičnoj aktivnosti na otvorenom, što ujedno predstavlja i tri inventara SEAS-a. Svaki od tri inventara (prije, tijekom i poslije sudjelovanja u rizičnoj aktivnosti na otvorenom) se sastoji od 18 čestica, odnosno od šest čestica za svaki faktor (Traženje uzbuđenja, Emocionalna regulacija i Djelovanje). Čestice vezane uz faktor „Traženje uzbuđenja“ se odnose na potrebu za uzbuđenjem, odnosno za senzacijama prije sudjelovanja (npr. „*Želim osjetiti fizički ushit*”); doživljavanje uzbuđenja,

odnosno senzacija tijekom sudjelovanja (npr. „*Dobijem navalu adrenalina zbog čega se osjećam odlično*“) te zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem nakon sudjelovanja u sportskoj aktivnosti (npr. „*Prisjećam se aktivnosti i razmišljam kako je dobro bilo osjetiti navalu uzbuđenja*“). Čestice koje se odnose na faktor „Emocionalna regulacija“ mjere poteškoće u emocionalnoj regulaciji prije sudjelovanja (npr. „*Imam poteškoća u nošenju sa stresnim situacijama u svom životu*“); iskustvo/stjecanje emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja (npr. „*Moram se nositi sa snažnim emocijama*“) te procjena transfera emocionalne regulacije stečene tijekom sudjelovanja u period života nakon sudjelovanja u aktivnosti (npr. „*Osjećam smirenost koja se prenosi u ostale aspekte mog života.*“). Čestice koje se odnose na faktor Djelovanje mjere smanjen osjećaj djelovanja prije sudjelovanja (npr. „*Osjećam se kao pasivni promatrač svog života a ne kao glavni akter*“), iskustvo/stjecanje djelovanja tijekom sudjelovanja te procjena transfera djelovanja stečenog tijekom sudjelovanja u period života nakon sudjelovanja u aktivnosti (npr. „*Lakše mi je nositi se sa stresnim situacijama u životu.*“). U originalnom istraživanju dobivena je trofaktorska struktura skale za prvi (između sudjelovanja u aktivnosti) i drugi (tijekom sudjelovanja) inventar dok je za treći (nakon sudjelovanja) dobivena dvofaktorska struktura pri čemu su se faktori Emocionalna regulacija i Djelovanje spojili u jedan faktor nazvan „*Agentic emotion regulation*“. Za potrebe ovog istraživanja SEAS skala je prevedena na hrvatski jezik. Skalu su prevodile tri osobe: diplomirana profesorica engleskog jezika, sveučilišna profesorica na Odjelu za psihologiju s engleskim jezikom kao materinim jezikom te ekološkom psihologijom kao interesnim područjem te studentica koja provodi ovo istraživanje. Sve tri prevoditeljice su upućene u terminologiju rizičnih aktivnosti na otvorenom jer se ujedno i bave jednom od aktivnosti. O rezultatima provjere faktorske strukture upitnika i drugim karakteristikama ovog upitnika će više riječi biti u poglavlju Rezultati. Uputa se donekle razlikuje ovisno o subskali, a zadatak sudionika je da na skali od 1 (uopće se ne slažem) do 7 (u potpunosti se slažem) označe koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih. Ukupan rezultat se formira kao zbroj procjena na svakoj pojedinačnoj skali, pri čemu veći rezultat na prvom inventaru upućuje na veće teškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju te na veću potrebu za adrenalinom. Veći rezultat na drugom inventaru upućuje na doživljavanje veće emocionalne regulacije, djelovanja i traženja uzbuđenja. Konačno, veći rezultat na trećem inventaru upućuje na višu procjenu transfera emocionalne regulacije i djelovanja stečenih tijekom sudjelovanja u period života nakon sudjelovanja te na zadovoljenu potrebu za adrenalinom.

**b) Skala socijalnih strategija (Nurmi i sur., 1996; adaptirala na hrvatski jezik Nekić, 2008)**

Skalom socijalnih strategija se ispituju različite vrste bihevioralnih i kognitivnih strategija socijalnih interakcija. Sastoji se od ukupno 36 čestica raspoređenih u šest subskala pri čemu koeficijent unutarnje konzistencije varira od .60 do .83. U hrvatskoj adaptaciji skale također je potvrđeno 6 subskala:

- a) *Očekivanje uspjeha* (npr. „*Mislim da se sviđam drugima.*“) koja se sastoji od četiri čestice i kojom se ispituje u kojoj mjeri osoba očekuje uspjeh u socijalnim interakcijama (Cronbach alpha .74).
- b) *Ponašanje irelevantno za zadatak* (npr. „*Ponekad koristim nedovršen posao kao izgovor da se ne družim s drugima.*“) se sastoji od sedam čestica te mjeri stupanj uključenosti u odnose s drugima (Cronbach alpha .67, u ovom istraživanju .68)
- c) *Izbjegavanje* (npr. „*Često se osjećam neugodno u velikoj skupini ljudi.*“) se sastoji od šest čestica te mjeri tendenciju za povlačenjem i izbjegavanjem socijalnih situacija zbog neugode i anksioznosti (Cronbach alpha .77, u ovom istraživanju .75).
- d) *Gospodarenje* (npr. „*S drugima se možeš slagati ako se samo malo potrudiš.*“) se sastoji od devet čestica kojima se mjeri vjerovanje u osobnu kontrolu (Cronbach alpha .61, u ovom istraživanju .65).
- e) *Traženje socijalne podrške* (npr. „*Poznajem ljude od kojih mogu dobiti podršku.*“) je subskala od šest čestica koja obuhvaća traženje podrške od drugih (Cronbach alpha .71, u ovom istraživanju .70).
- f) *Pesimizam* (npr. „*Često razmišljam što bih napravio da sam odbačen i neomiljen.*“) se sastoji od četiri tvrdnje te mjeri konstantnu zakupljenost mogućim neuspjehom (Cronbach alpha .63, u ovom istraživanju .62).

Prema Nekić (2008), strategije koje uključuju subskale *Traženje podrške*, *Gospodarenje* i *Očekivanje uspjeha* su u međusobno pozitivnoj korelaciji, dok su u negativnoj korelaciji sa subskalama *Izbjegavanje*, *Ponašanje irelevantno za zadatak* i *Pesimizam*. Zadatak sudionika je da na skali od jedan (u potpunosti se ne slažem) do četiri (u potpunosti se slažem) označe koliko se svaka pojedina tvrdnja odnosi na njih. Ukupan rezultat se formira kao zbroj procjena na svakoj pojedinačnoj skali, pri čemu viši rezultat znači i učestalije korištenje strategije.

**c) Upitnik stilova rješavanja konflikta (The Conflict Style Questionnaire, CSQ; Northouse, 2011; adaptirale na hrvatski jezik Gregov i Pranjić, 2017)**

Upitnik se sastoji od 25 čestica kojima se ispituje pet različitih stilova rješavanja konflikata: izbjegavanje, prilagođavanje, natjecanje, kompromis i suradnja. Svaki od navedenih stilova u određenoj mjeri uključuje dvije dimenzije: kooperativnost i asertivnost (Northouse, 2011; prema Monteiro i Balogun, 2011). Iako se smatra je u svakodnevnom životu teško raščlaniti korištenje ovih stilova, smatra se kako je u specifičnoj situaciji jedan stil ipak salijentniji (Northouse, 2011; prema Monteiro i Balogun, 2011). Izbjegavanje je neasertivan i nekooperativan stil a karakterizira ga skretanje ili izbjegavanje konflikta (npr. „*Izbjegavam situacije u kojima se od mene može tražiti stav o nečemu*“). Prilagođavanje uključuje poštovanje prema drugima na kooperativan i neasertivan način. Ono se odnosi na stavljanje potreba jedne osobe sa strane u korist potreba druge osobe (npr. „*Nastojim zadovoljiti potrebe drugih*“). Natjecanje predstavlja asertivan i nekooperativan stil rješavanja konflikta, a karakterizira ga pokušaj uvjeravanja drugih u svrhu postizanja vlastitih ciljeva i zadovoljenja vlastitih potreba (npr. „*Koristim svoj utjecaj kako bih postigao/la da moje ideje budu prihvaćene*“). Kompromis uključuje i elemente kooperativnosti i asertivnosti. Kompromisom obje strane zadovoljavaju vlastite potrebe, ali problem dalje ostaje neriješen do kraja (npr. „*Pokušavam se naći na pola puta s nekim kako bi riješili problem*“). Suradnja uključuje kooperativnost i asertivnost, pri čemu bi, za razliku od kompromisa, obje strane u konfliktu trebale biti zadovoljne ishodom. Ovaj je stil najbolji za obje strane jer prepoznaje neizbježnost konflikta ali je usmjeren na pronalaženje konstruktivnog rješenja na obje strane (npr. „*Nastojim razmotriti problem na način da nađem rješenje prihvatljivo za obje strane*“). Koeficijent unutarnje konzistencije svake skale se kreće u rasponu od .35 do .859 (Monteiro i Balogun, 2011). Čestice se procjenjuju na ljestvici od jedan (rijetko) do pet (uvijek) stupnjeva.

Što se hrvatske verzije upitnika tiče, adaptirale su ga Gregov i Pranjić (2017) uz ponešto drugačije rezultate. Naime, umjesto pet-faktorske strukture originalnog modela dobivena je trofaktorska struktura, pri čemu se prvi faktor (deset čestica) odnosi na Kompromis i Suradnju (Cronbach alpha koeficijent pouzdanosti za ovaj faktor iznosi .90), drugi faktor (devet čestica) na Izbjegavanje i Prilagođavanje (Cronbach alpha .81) a treći faktor (pet čestica) na Natjecanje (Cronbach alpha .79). Unatoč tome, ovakvi su rezultati i dalje u skladu s modelom koji je dobio Rahim (1983; prema Rahim i Magner, 1995) prema kojemu se mogu razlikovati stilovi rješavanja konflikata na dimenzije a) briga za sebe; b)



briga za druge te c) usmjerenost i na sebe i na druge. Sukladno ovom modelu, prvi faktor bi odgovarao trećoj dimenziji, odnosno dimenziji “Usmjerenost na sebe i druge”. Drugi faktor predstavlja dimenziju “Briga za druge” a treći faktor dimenziju “Briga za sebe”.

Budući da je u ovom istraživanju upitnik izmijenjen kako bi odgovarao ispitivanju stilova rješavanja konflikta u romantičnim vezama a ne „s drugima“, provjerena je pouzdanost svake skale pri čemu se pokazalo kako su 3 čestice faktora „Izbjegavanje/prilagođavanje“ pokazivale nisku interkorelaciju ( $r = .13$ ,  $r = .18$  i  $r = .27$ ) u odnosu na druge čestice zasićene tim faktorom ( $r = .40$ ,  $r = .60$ ). Stoga je provedena eksploratorna faktorska analiza upitnika pri čemu se pokazalo kako se faktorska struktura ponešto razlikuje u odnosu na strukturu dobivenu u istraživanju Gregov i Pranjić (2017). U ovom istraživanju je također dobivena trofaktorska struktura, međutim s nešto drugačijim rasporedom čestica (Tablica šest u Prilogu). Prvi faktor (13 čestica) je osim čestica vezanih uz kompromis i suradnju obuhvatio i dvije navedene čestice koje se odnose na prilagođavanje (4. „Nastojim zadovoljiti potrebe drugih“; 9. „Nastojim udovoljiti željama drugih.“) a koje su, po adaptaciji Gregov i Pranjić (2017) trebale spadati pod faktor „Izbjegavanje/prilagođavanje“. Također, jedna čestica nije bila dovoljno zasićena niti jednim faktorom (1. „Izbjegavam situacije u kojima se od mene može tražiti stav o nečemu.“). Budući da suradnja i kompromis uključuju elemente asertivnosti i kooperativnosti, a čestice koje se odnose na prilagođavanje na elemente kooperativnosti i neasertivnosti, u ovom je istraživanju prvi faktor umjesto “Kompromis/suradnja” nazvan “Suradnja/prilagođavanje” (Cronbach alpha .91, prosječna korelacija između čestica .45) kako bi se ukazalo na različitost u navedenim elementima. Čestice zasićene drugim faktorom su iste čestice koje su zasićene faktorom “Natjecanje” iz navedenog rada pa je stoga i u ovom istraživanju ovaj faktor nazvan “Natjecanje” (Cronbach alpha .78, prosječna korelacija između čestica .43). treći faktor se djelomično preklapa s faktorom “Izbjegavanje/prilagođavanje”. Točnije, u ovom su faktoru ostale one čestice koje se odnose na izbjegavanje suočavanja s konfliktima pa je stoga treći faktor u ovom istraživanju nazvan “Izbjegavanje” umjesto “Izbjegavanje/prilagođavanje” (Cronbach alpha .74, prosječna korelacija između čestica .37) (Gregov i Pranjić, 2017).

### 3. REZULTATI

Kako bi se obradili podaci u ovom istraživanju korišten je program TIBCO Statistica 13.5. Prije same provjere faktorske strukture upitnika provjerene su distribucije procjena na pojedinačnim česticama upitnika te matrica korelacija među njima. Iako su Barlow i suradnici (2013) utvrdili faktorsku strukturu svakog inventara na engleskom jeziku, nije pronađen podatak o prijevodu i upotrebi skale SEAS na hrvatskom uzorku, pa su rezultati originalnog istraživanja uzeti kao smjernica i teorijski osvrt moguće faktorske strukture hrvatskog uzorka a ne kao čvrsti dokaz o strukturi skale. Drugim riječima, validacija skale na hrvatskom uzorku je tretirana kao nova skala za koju se tek treba utvrditi faktorska struktura, pri čemu postoji generalna ideja o mogućoj strukturi. Stoga, kako bi se ispitala faktorska struktura upitnika provedene su tri eksploratorne faktorske analize metodom zajedničkih faktora uz metodu ekstrakcije procjene komunaliteta =  $R^2$  (rotacija: varimax normalized) za svaki inventar zasebno: 1. inventar „Između sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom“, 2. inventar „Tijekom sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom“, 3. inventar „Poslije sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom“. Iako ortogonalna varimax normalized metoda rotacije podrazumijeva nepostojanje povezanosti među faktorima, zbog navedenog prvog korištenja ove skale na hrvatskom uzorku je, uz uvažavanje korelacija dobivenih u originalnom istraživanju, ipak odlučeno tretirati skalu kao novu, bez ikakvih konkretnih očekivanja o povezanosti faktora. No uz navedene analize, dodatno je provedena hijerarhijska eksploratorna analiza (Tablica 7 i 8 u Prilogu) o kojoj će više riječi biti u raspravi. Kao jedan od kriterija za zadržavanje određenih faktora uzet je Kaiser-Guttmanov kriterij prema kojem vrijednost karakterističnog korijena treba iznositi najmanje 1 da bismo zadržali određeni faktor. Osim karakterističnog korijena, provjereni su i Catellov scree plot, vrijednosti interkorelacije između čestica pojedinih faktora, intrakorelacije među faktorima te interpretabilnost faktora. Kako bi se ispitala pouzdanost izračunati su zasebni Cronbach alpha koeficijenti pouzdanosti.

#### 3.1. Faktorska struktura prvog inventara SEAS-a

Računanjem eksploratorne faktorske analize ekstrahirana su dva faktora koji objašnjavaju 56% zajedničke varijance, pri čemu prvi faktor objašnjava 37% a drugi faktor 19% varijance (Tablica 1). U prilog dvofaktorskoj strukturi također idu i dobivene Eigen vrijednosti te Catellov scree plot (Slika 1) iz kojih je vidljivo kako dolazi do naglog pada zasićenosti faktora u vrijednosti karakterističnog korijena nakon drugog faktora na manje od

1. Iako je kao kriterij zadržavanja čestica uzeta minimalna vrijednost zasićenja od .30, iz tablice 1 vidljivo je da je najmanja zasićenost .55 što upućuje na visoku zasićenost čestica pripadajućim faktorima. Dobivena je čista faktorska struktura bez čestica koje nisu zasićene niti jednim faktorom ili su zasićene s oba faktora, kao i visoke Cronbach alpha vrijednosti (Tablica 2) što upućuje na visoku pouzdanost upitnika. Također, nije dobivena statistički značajna korelacija između faktora „Traženje uzbuđenja“ te „Emocionalna regulacija i djelovanje“ (Tablica 7).

Prvim faktorom zasićene su one čestice koje se sadržajno odnose na poteškoće u doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja u periodu između sudjelovanja u aktivnosti, kad već neko vrijeme nisu sudjelovali (npr. *"Imam poteškoća u nošenju sa stresnim situacijama u svom životu"*, *"Osjećam se kao pasivni promatrač svog života a ne kao glavni akter"*), pa je stoga ovaj faktor nazvan „Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju“. Drugim faktorom su zasićene one čestice koje se odnose na traženje uzbuđenja, odnosno potrebu za uzbuđenjem u periodu između sudjelovanja (npr. *"Želim osjetiti fizički ushit"*) pa je stoga ovaj faktor nazvan „Traženje uzbuđenja“. Iako je dobivena čista struktura s visokim koeficijentima pouzdanosti, ona nije u skladu s originalnim istraživanjem prema kojem prvi inventar SEAS-a ima trofaktorsku strukturu: Traženje uzbuđenja, Emocionalna regulacija i Djelovanje.

Tablica 1. Prikaz rezultata eksploratorne faktorske analize prvog SEAS inventara (između sudjelovanja u aktivnosti) metodom glavnih osi s ortogonalnom (varimax normalized) rotacijom.

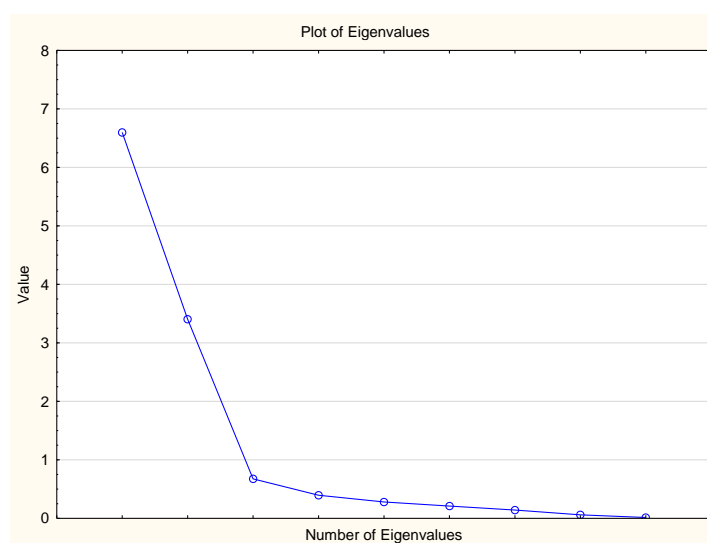
<b>Molimo vas da se prisjetite kako se osjećate u periodu između sudjelovanja u aktivnosti, kad niste sudjelovali neko vrijeme i procijenite stupanj u kojem se slažete, odnosno ne slažete sa sljedećim tvrdnjama.</b>	<b>F1: Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju</b>	<b>F2: Traženje uzbuđenja</b>
<b>U periodu između sudjelovanja u svojoj aktivnosti....</b>		
1ER5 Emocionalne životne situacije mi izazivaju stres.	<b>.59</b>	.10
1D6 Ne vjerujem baš u svoje sposobnosti da utječem na neke važne aspekte svog života.	<b>.61</b>	-.09
1ER4 Ne mogu razlučiti koju emociju doživljavam.	<b>.67</b>	.16
1ER2 Emotivan/-na sam (anksiozan/-na, ljut/-a) bez da razumijem zašto.	<b>.70</b>	-.05

1D3 Osjećam se kao da mi ljudi ili okolnosti pokušavaju nametnuti granice.	<b>.71</b>	.10
1D4 Osjećam se kao da moj život "pripada" drugim ljudima.	<b>.73</b>	-.19
1ER6 Zabrinut sam za druge aspekte života koji nisu povezani sa zadatkom koji trenutno obavljam.	<b>.77</b>	.09
1D1 Spriječen sam u ostvarivanju vlastitih ciljeva u životu.	<b>.77</b>	.08
1D5 Osjećam se zarobljeno.	<b>.78</b>	-.10
1D2 Osjećam se kao pasivni promatrač svog života, a ne kao glavni akter.	<b>.78</b>	-.10
1ER1 Teško se nositi s emotivnim elementima mog života	<b>.83</b>	.06
1ER3 Imam poteškoća u nošenju sa stresnim situacijama u svom životu.	<b>.84</b>	.08
1TU3 Radujem se uzbuđenju koje se nadam da ću osjetiti tijekom sudjelovanja.	-.07	<b>.84</b>
1TU5 Radujem se fizičkim osjetima koje ću doživjeti tijekom sudjelovanja.	-.07	<b>.55</b>
1TU2 Unaprijed se radujem fizičkom uzbuđenju od sudjelovanja.	-.03	<b>.83</b>
1TU1 Želim osjetiti navalu adrenalina.	.04	<b>.73</b>
1TU4 Želim osjetiti fizički ushit.	.05	<b>.85</b>
1TU6 Imam potrebu napraviti nešto jako stimulirajuće.	.31	<b>.58</b>
<hr/>		
Postotak objašnjene varijance (%)	36.559	19.023
Kumulativni postotak objašnjene varijance	55.582	
<hr/>		

Tablica 2. Prikaz koeficijenata unutarnje konzistencije (Cronbach alpha) i prosječne interkorelacije između čestica za pojedine faktore prvog inventara SEAS-a.

	Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju	Traženje uzbuđenja
Cronbach alpha	.93	.86
Prosječna interkorelacija između čestica	.53	.55

Slika 1. Grafički prikaz vrijednosti karakterističnog korijena za inventar „Između sudjelovanja u aktivnosti“ (N=184).



### 3.2. Faktorska struktura drugog inventara SEAS-a

Kako bi se provjerila faktorska struktura drugog (Tijekom sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom) inventara, ponovno je provedena eksploratorna faktorska analiza. Kao kriterij zadržavanja čestica uzeti su isti kriteriji kao i u prvom dijelu SEAS-a. U ovom inventaru ekstrahirana su tri faktora pri čemu prvi faktor objašnjava 21%, drugi 12% a treći 18% zajedničke varijance, odnosno ukupno 51% objašnjene zajedničke varijance, što je u skladu s originalnim istraživanjem (Barlow i sur., 2013) U prilog dobivenoj trofaktorskoj strukturi također idu i dobivene Eigen vrijednosti te Catellov scree plot (Slika 2) iz kojih je vidljivo kako nakon trećeg faktora dolazi do naglog pada zasićenosti faktora u vrijednosti karakterističnog korijena na manje od 1. Također, u drugom inventaru SEAS-a dobivena je i jedna čestica (2D6 "Nitko me ne može prisiliti da radim nešto što ne želim") koja nije zasićena niti jednim faktorom (odnosno zasićenost je manja od vrijednosti .30) stoga je izbačena iz

daljnje analize. Gledajući sadržajnu interpretabilnost izbačene čestice može se uočiti kako ona sadržajno odskae od drugih čestica što je moglo utjecati na slabu zasićenost te na otežanu interpretabilnost. U odnosu na česticu 2D1 (*"Ako se situacija zakomplicira osjećam se sposobno nositi s njom"*) koja je najviše zasićena trećim faktorom, izbačena čestica 2D6 za koju se očekivalo da će biti zasićena istim faktorom zvuči općenito vezano za život a ne za samu aktivnost tijekom sudjelovanja na što upućuju druge čestice zasićene ovih faktorom.

Nakon izbacivanja 2D6 čestice ponovno je dobivena trofaktorska struktura (Tablica 3) pri čemu je postotak objašnjene zajedničke varijance nešto veći te iznosi 53%; prvi faktor objašnjava 22%, drugi faktor 13% a treći faktor 18% zajedničke varijance. Kako bi se ispitala pouzdanost ponovno je izračunat Cronbach alpha koeficijent te interkorelacije unutar faktora (Tablica 4) te intrakorelacije među faktorima (Tablica 7). Ovakvi rezultati su gotovo identični rezultatima koje su dobili Barlow i suradnici (2013) prema kojima za ovaj inventar SEAS-a Cronbach alpha za faktor „Traženje uzbuđenja“ iznosi .88, za faktor „Emocionalna regulacija“ .75 te za faktor „Djelovanje“ .70. Nadalje, uvidom u Tablicu vidljivo je kako su, za razliku od prvog inventara, u 2. inventaru sva tri faktora, kao i u originalnom istraživanju, u međusobnoj korelaciji, što je ponovno u skladu s originalnim istraživanjem (Barlow i sur., 2013).

Nadalje, neke čestice su pokazale zasićenost s više od jednog faktora pri čemu su svrstane pod onaj faktor koji je, s obzirom na količinu zasićenosti kao i na sam sadržaj čestica bio najsmisleniji. Iako zasićene s dva faktora, čestice 2ER3, 2D2, 2D4 su ipak zasićenije onim faktorom kojim su zasićene i u originalnom istraživanju (Barlow i sur., 2013). S druge strane, čestice 2TU4, 2ER4 i 2ER6 su pokazale manje zasićenje faktorima za koje se pretpostavljalo da će biti zasićene (Barlow i sur., 2013) pri čemu je čestica 2TU4 manje zasićena faktorom „Traženje uzbuđenja“, a više faktorom „Djelovanje“, kao i čestica 2ER4 za koju se pretpostavljalo da će biti zasićena faktorom „Emocionalna regulacija“ dok je čestica 2ER6 više zasićena faktorom „Traženje uzbuđenja“ u odnosu na faktor „Emocionalna regulacija“. Čestice zasićene prvim faktorom sadržajno se odnose na doživljavanje uzbuđenja tijekom sudjelovanja u aktivnosti (npr. *"Dobijem navalu adrenalina zbog čega se osjećam odlično"*) pa je stoga i faktor sukladno tome nazvan „Doživljavanje uzbuđenja“. Drugi faktor se sadržajno odnosi na doživljavanje emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti pa je stoga nazvan „Doživljavanje emocionalne regulacije“. Treći faktor se sadržajno odnosi na doživljavanje djelovanja tijekom aktivnosti te je nazvan „Doživljaj djelovanja“.

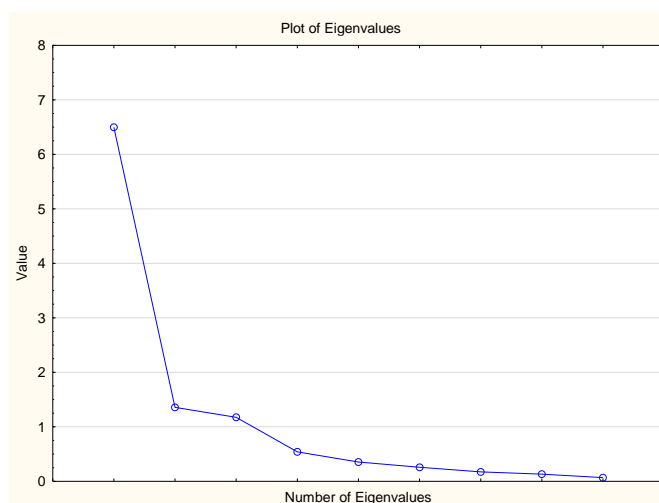
Tablica 3. Prikaz rezultata faktorske analize drugog SEAS inventara (tijekom sudjelovanja u aktivnosti) metodom glavnih osi s ortogonalnom (varimax normalized) rotacijom.

Molimo vas da se prisjetite kako se osjećate dok sudjelujete u aktivnosti i procijenite stupanj u kojem se slažete, odnosno ne slažete sa sljedećim tvrdnjama.	<i>F1:</i> Doživljavanje uzbuđenja	<i>F2:</i> Doživljavanje emocionalne regulacije	<i>F3:</i> Doživljavanje djelovanja
<b>Tijekom sudjelovanja...</b>			
2TU5 Doživljam navalu adrenalina zbog čega se osjećam odlično.	<b>.84</b>	.21	.03
2TU1 Uživam u fizičkom uzbuđenju.	<b>.80</b>	.24	.15
2TU2 Jako sam uzbuđen/-na.	<b>.75</b>	.22	.15
2TU3 Sviđa mi se fiziološka uzbuđenost koju doživljam od sudjelovanja.	<b>.64</b>	.08	.42
2TU6 Doživljam fizičke osjete zbog kojih se odlično osjećam.	<b>.64</b>	.13	.40
2ER6 Emocije koje doživljam (zbog ove aktivnosti) su intenzivnije nego u drugim aspektima mog života.	<b>.44</b>	.30	.21
2ER5 Moram se nositi sa snažnim emocijama	.17	<b>.81</b>	.11
2ER2 Moram se nositi sa stresnim situacijama.	.15	<b>.70</b>	.16
2ER3 Moram upravljati sa svojim strahom.	.10	<b>.58</b>	.32
2ER1 Moje su emocije ponekad vrlo intenzivne.	.28	<b>.39</b>	.13
2D5 Moje ponašanje i odluke sprječavaju da se dogode neželjeni ishodi.	.02	.05	<b>.65</b>
2D1 Ako se situacija zakomplicira osjećam se sposobno nositi s njom.	.26	.16	<b>.62</b>
2D3 Biram koliko ću daleko ići kada sam prestrašen/-a.	.10	.27	<b>.59</b>
2TU4 Uživam u osjetima koje doživljam.	-.07	.35	<b>.57</b>
2ER4 Dokažem samom sebi da se mogu nositi sa stresnim situacijama.	.24	.20	<b>.56</b>
2D4 Ja sam onaj/ ona koji /-ja ima kontrolu nad sobom i situacijom.	.32	.21	<b>.49</b>
2D2 Oslobođen/-na sam ograničenja koja su mi nametnuta u ostalim aspektima života.	.30	.25	<b>.38</b>
Postotak objašnjene varijance (%)	21.65	12.66	17.95
Kumulativni postotak objašnjene varijance		52.26%	

Tablica 4. Prikaz koeficijenta unutarnje konzistencije (Cronbach alpha) i prosječne interkorelacije između čestica za pojedine faktore drugog inventara SEAS-a.

	Doživljavanje uzbuđenja	Doživljavanje emocionalne regulacije	Doživljavanje djelovanja
Cronbach alpha	.88	.77	.80
Prosječna interkorelacija između čestica	.57	.48	.39

Slika 2. Grafički prikaz vrijednosti karakterističnog korijena za inventar „Tijekom sudjelovanja u aktivnosti“ (N=184).



### 3.3. Faktorska analiza trećeg inventara SEAS-a

Za potrebe računanja faktorske strukture i u trećem inventaru (Nakon sudjelovanja u aktivnosti) je provedena eksploratorna faktorska analiza pri čemu su ekstrahirana dva faktora, što je u skladu s originalnim istraživanjem u kojem je također dobivena dvofaktorska struktura trećeg inventara SEAS-a. Postotak objašnjene zajedničke varijance iznosi 66%, pri čemu se prvim faktorom može objasniti 43% a drugim 24% varijance (Tablica 5). U prilog dobivenoj jasnoj dvofaktorskoj strukturi idu i dobivene Eigen vrijednosti te Catellov scree plot (Slika 3).

Kao i kod prvog inventara, i u ovom inventaru su zadržane sve čestice jer sve pokazuju zadovoljavajuće zasićenje faktorima, pri čemu su čestice 3TU4 (*"Prisjećam se pozitivnog osjećaja koji sam imao tijekom sudjelovanja i želim to ponovno proživjeti."*) i 3ER5 (*"Osjećam se bolje jer sam doživio svoje emocije."*) zasićene s oba faktora. Iako se pretpostavljalo kako će čestica 3TU4 biti više zasićena faktorom koji se odnosi na traženje



uzbuđenja, ona je nešto zasićenija faktorom vezanim uz emocionalnu regulaciju/djelovanje. Ova čestica i sadržajno gledajući upućuje na oba faktora pa stoga dobiveni rezultati nisu iznenađujući te je unatoč početnim očekivanjima zbog veće zasićenosti ipak svrstana pod faktor vezan uz emocionalnu regulaciju i djelovanje. Čestica 3ER5 je također zasićena s oba faktora, no za razliku od čestice 3TU4, ova je čestica puno zasićenija faktorom vezanim uz emocionalnu regulaciju/djelovanje kojem i sadržajno pripada (Tablica 5).

Kako bi se testirala pouzdanost, izračunati su Cronbach alpha koeficijenti, interkorelacije te intrakorelacije među faktorima pri čemu su dobiveni visoki Cronbach alpha koeficijenti pouzdanosti (Tablica 6). Također, dobivena je statistički značajna, srednja pozitivna korelacija (Tablica 7) između faktora traženja uzbuđenja te emocionalne regulacije/djelovanja što je u skladu s originalnim radom. U originalnom su istraživanju također dobiveni visoki koeficijenti unutarnje konzistencije, pri čemu je Cronbach alpha za faktor „Traženje uzbuđenja“ iznosio .89 a za faktor „Emocionalna regulacija i djelovanje“ .95 sa srednje visokim korelacijama među faktorima ( $r = .59$ ). Iako je u originalnom istraživanju prvo dobivena trofaktorska struktura upitnika, uvidom u korelacijsku matricu pokazalo se kako postoji značajna i umjerena intrakorelacija između djelovanja i emocionalne regulacije ( $r .97$ ). Stoga, istraživači su se ipak odlučili za dvofaktorsku strukturu upitnika pri čemu su čestice vezane uz faktor emocionalne regulacije i djelovanja zasićeni prvim faktorom a čestice vezane uz traženje uzbuđenja drugim faktorom (Barlow i sur., 2013). Istraživači (Frühauf i sur., 2018) koji su validirali SEAS na njemačkom jeziku dobili su nešto drugačije rezultate od originalnog i ovog istraživanja: u trećem inventaru SEAS-a nije dobivena dvofaktorska već trofaktorska struktura. Ovakve je rezultate moguće objasniti različitosti u uzorkovanju same populacije, razlikama u prijevodu te kroskulturalnoj različitosti. Također, bitno je naglasiti važnost korištenih statističkih postupaka; dok je u originalnom istraživanju (Barlow i sur., 2013) korištena konfirmatorna faktorska analiza, u istraživanju procjene transfera emocionalne regulacije i djelovanja Frühauf i suradnika (2018) su diferencirani tek nakon BSEM metode.

Prvim faktorom u ovom istraživanju zasićene su one čestice koje se sadržajno odnose na procjenu transfera emocionalne regulacije i djelovanja o kojima sudionici izvještavaju tijekom sudjelovanja u aktivnosti u svakodnevni život nakon sudjelovanja u aktivnosti (npr. *“Osjećam se sposobnijim/-om utjecati na važne ishode u svom životu.”*, *“Lakše mi je nositi se sa snažnim emocijama.”*), te je ovaj faktor nazvan „Procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja“. Drugim faktorom su zasićene one čestice koje se odnose na zadovoljenu potrebu za traženjem uzbuđenja nakon sudjelovanja u aktivnosti (npr. *“Prisjećam se aktivnosti*

*i razmišljam kako je dobro bilo osjetiti navalu uzbuđenja.") pa je stoga ovaj faktor nazvan „Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem“.*

*Tablica 5. Prikaz rezultata faktorske analize trećeg SEAS inventara (nakon sudjelovanja u aktivnosti) metodom glavnih osi s ortogonalnom (varimax normalized) rotacijom.*

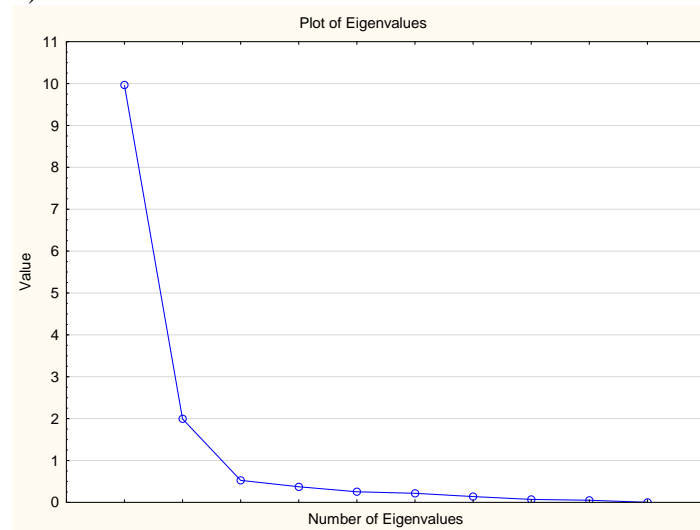
<b>Molimo vas da se prisjetite kako se osjećate u periodu nakon završetka aktivnosti i procjenite stupanj u kojem se slažete, odnosno ne slažete sa sljedećim tvrdnjama. Nakon sudjelovanja...</b>	<b>F1: Procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja</b>	<b>F2: Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem</b>
3D5 Osjećam se bolje jer sam doživio svoje emocije.	<b>.85</b>	.22
3D6 Osjećam se spremnije nositi sa nekim aspektima svog života koji bi me inače činili emocionalnim/-om (anksioznim/-om, ljutim/-om	<b>.85</b>	.23
3ER3 Samouvjereniji sam oko nošenja sa izazovima u drugim aspektima mog života.	<b>.82</b>	.28
3ER4 Osjećam da imam veći utjecaj na to kako će se stvari u mom životu odviti.	<b>.81</b>	.22
3D3 Lakše mi je nositi se sa snažnim emocijama.	<b>.79</b>	.27
3ER1 Osjećam smirenost koja se prenosi u ostale aspekte mog života.	<b>.78</b>	.38
3D4 Lakše mi je nositi se sa stresnim situacijama u životu.	<b>.77</b>	.30
3ER2 Uvjereniji sam da mogu utjecati na one aspekte mog života koji su mi bitni.	<b>.75</b>	.23
3ER6 Osjećam se sposobnijim/-om spriječiti poteškoće u drugim aspektima mog života.	<b>.73</b>	.25
3D2 Osjećam da sam pokazao kako se mogu nositi sa snažnim emocijama.	<b>.73</b>	.19
3ER5 Osjećam se sposobnijim/-om utjecati na važne ishode u svom životu.	<b>.62</b>	.45
3D1 Osjećam se sposobnije nositi sa stresnim situacijama u životu.	<b>.61</b>	.24
3TU6 Prisjećam se aktivnosti i razmišljam kako je dobro bilo osjetiti "navalu uzbuđenja".	.24	<b>.87</b>

3TU3 Nakon sudjelovanja još uvijek budem pobuđen od adrenalina.	.22	<b>.85</b>
3TU1 Uživam u osjećaju da adrenalin struji mojim tijelom.	.29	<b>.84</b>
3TU2 Osjećam kako sam zadovoljio/-la trenutnu potrebu za adrenalinom.	.31	<b>.80</b>
3TU5 Uživam u osjećaju budnosti svog tijela.	.22	<b>.69</b>
Postotak objašnjene varijance (%)	43.07	24.62
Kumulativni postotak objašnjene varijance	67.69	

*Tablica 6.* Prikaz koeficijenata unutarnje konzistencije (Cronbach alpha) i prosječne interkorelacije između čestica za pojedine faktore trećeg inventara SEAS-a.

	Doživljaj transfera emocionalne regulacije i djelovanja	Zadovoljstvo doživljnim uzbuđenjem
Cronbach alpha	.91	.95
Prosječna interkorelacija između čestica	.65	.65

Slika 3. Grafički prikaz vijednosti karakterističnog korijena za inventar „Nakon sudjelovanja u aktivnosti“ (N=184).



Kako bi se provjerila valjanost Skale traženja uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja (SEAS), izračunate su korelacije između pojedinih faktora dobivenih na različitim inventarima SEAS-a. (N=140)

Tablica 7. Prikaz koeficijenata korelacije između faktora različitih inventara SEAS-a.

	Traženje uzbuđenja (I1)	Poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju (I1)	Doživljavanje uzbuđenja (I2)	Doživljavanje emocionalne regulacije (I2)	Doživljavanje djelovanja (I2)	Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem (I3)
Poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju (I1)	.09					
Doživljavanje uzbuđenja (I2)	.74**	.07				
Doživljavanje emocionalne regulacije (I2)	.31**	.14	.55**			
Doživljavanje djelovanja (I2)	.34**	.02	.50**			
Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem (I3)	.64**	-.09	.59*	.33**	.35**	
Procjena transfera emocionalne regulacije/djelovanja (I3)	.37**	.14	.64*	.56**	.56**	.56**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ ; I1 – inventar 1 (između sudjelovanja); I2 – Inventar 2 (tijekom sudjelovanja); I3 - Inventar 3 (nakon sudjelovanja)

Dobivena je statistički značajna povezanost među faktorima različitih inventara, pri čemu je faktor „Traženje uzbuđenja“ značajno i pozitivno povezan sa svim preostalim faktorima dok su faktori drugog inventara statistički značajno povezani s faktorima trećeg inventara (Tablica 7).

Nadalje, prije provedbe analize vezane uz drugi problem, izračunati su Kolmogorov-Smirnov test odstupanja od normalnosti distribucije te asimetričnost i kurtičnost distribucija (Tablica 8) iz kojih je vidljivo kako sve mjere korištene u ovom istraživanju zadovoljavaju preduvjete za daljnjim parametrijskim statističkim postupkom. Budući da su u istraživanju sudionici grupirani s obzirom na različite rizične aktivnosti, ove su mjere normalnosti distribucije izračunate i za svaku skupinu posebno pri čemu se raspon kurtičnosti i asimetričnosti kreće od -1 do 1 a Kolmogorov-Smirnov test upućuje kako distribucija rezultata ne odstupa statistički značajno od normalne.

Tablica 8. Deskriptivni parametri svih mjera korištenih u ovom istraživanju vezanih uz 2. i 3. problem (N=140).

SEAS	<i>M</i>	<i>SD</i>	Kurtičnost ( <i>S.P.</i> )	Asimetričnost ( <i>S.P.</i> )	<i>K-S</i> <i>p</i>
Traženje uzbuđenja	5.38	1.18	-0.19 (.41)	-0.66 (.20)	.112
Doživljavanje uzbuđenja	5.62	1.05	-0.38 (.41)	-0.58 (.20)	.094
Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem	5.74	1.16	0.93 (.41)	-1.17 (.20)	.148
Poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju	2.96	1.29	-0.67 (.41)	0.43 (.20)	.072
Doživljavanje emocionalne regulacije	5.54	1.04	-0.04 (.41)	-0.54 (.20)	.103
Doživljavanje djelovanja	5.73	0.85	-0.27 (.41)	-0.54 (.20)	.101
Procjena transfera Emocionalne regulacije/djelovanja	5.77	0.97	0.71 (.41)	-0.88 (.20)	.113
<b>Socijalne strategije</b>					
Pesimizam	1.47	0.44	1.18 (.41)	1.13 (.20)	.233
Očekivanje uspjeha	3.31	0.45	-0.43 (.41)	-0.20 (.20)	.131
Ponašanje irelevantno	2.02	0.51	-0.06 (.41)	0.25 (.20)	.068

za zadatak					
Izbjegavanje	2.05	0.58	-0.12 (.41)	0.26 (.20)	.112
Traženje socijalne podrške	3.09	0.44	-0.65 (.41)	-0.02 (.20)	.087
Gospodarenje	3.21	0.32	-0.09 (.41)	0.15 (.20)	.081
<b>Romantični odnosi-</b>					
<b>općenito</b>					
Partnerovo ulaganje	4.28	1.09	2.39 (.49)	-1.72 (.25)	.317
Vlastito ulaganje	4.31	0.94	2.99 (.49)	-1.65 (.25)	.312
Zadovoljstvo vezom	4.33	1.11	2.69 (.49)	-1.86 (.25)	.357
<b>Stilovi rješavanja</b>					
<b>konflikata u vezi</b>					
Natjecanje	2.81	0.87	-0.59 (.47)	0.15 (.24)	.069
Izbjegavanje suočavanja	2.77	0.76	-0.16 (.47)	0.01 (.24)	.081
Prilagodba/suradnja	4.14	0.56	0.32 (.47)	-0.76 (.24)	.113

Općenito govoreći, sudionici ovog istraživanja izvještavaju o a) iznadprosječnoj potrebi za traženjem uzbuđenja u periodu između sudjelovanja kad već neko vrijeme nisu sudjelovali u aktivnosti, iznadprosječnim doživljavanjem uzbuđenja tijekom sudjelovanja u aktivnosti te zadovoljenoj potrebi za uzbuđenjem nakon sudjelovanja u aktivnosti; b) prosječnoj do ispodprosječnoj razini poteškoća u emocionalnoj regulaciji i djelovanju u periodu između sudjelovanja u aktivnosti ali iznadprosječnoj razini doživljavanja emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti kao i iznadprosječnoj razini procijenjenoga transfera emocionalne regulacije i djelovanja doživljenih tijekom sudjelovanja u period nakon sudjelovanja te c) iznadprosječnoj razini korištenja prosocijalnih strategija „Očekivanje uspjeha“, „Traženje socijalne podrške“, „Gospodarenje“ te kooperativnih stilova rješavanja konflikata u vezi „Suradnja/prilagodba“, srednjoj razini korištenja socijalnih strategija „Ponašanje irelevantno za zadatak“ te „Izbjegavanje“ te ispodprosječnoj razini korištenja socijalne strategije „Pesimizam“ i stilova rješavanja konflikata u vezama „Natjecanje“ i „Izbjegavanje suočavanja“ (Tablica 8).

### **3.4. Različiti motivacijski mehanizmi u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima**

Drugi problem provedenog istraživanja bio je utvrditi postoje li međugrupne razlike u motivacijskim mehanizmima za koje se pretpostavlja da utječu na bavljenje rizičnim aktivnostima na otvorenom s obzirom na različite periode (između sudjelovanja, tijekom sudjelovanja, nakon sudjelovanja u aktivnosti). U svrhu rješavanja tog problema provedene su četiri analize varijance (Tablica 9, 10) te tri analize kovarijance (Tablica 11, 12, 13). Za mjere doživljavanja emocionalne regulacije i djelovanja tijekom sudjelovanja te procjene transfera emocionalne regulacije i djelovanja nakon sudjelovanja su kao kovarijate korištene one varijable koje su bile statistički značajno povezane s navedenim mjerama: doživljaj uzbuđenja tijekom sudjelovanja i zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem nakon sudjelovanja (Tablica 7). U prvom se inventaru traženje uzbuđenja i poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju jasno sadržajno razlikuju: faktor traženje uzbuđenja se odnosi na potrebu za doživljavanjem uzbuđenja dok se faktorom poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju mjeri procjena poteškoća u svakodnevnom životu. Stoga, zbog jasne razlike u konstruktima nije se očekivalo kako će postojati kovarijabilitet. S druge strane, u 2. i 3. inventaru su faktori vezani uz uzbuđenje, emocionalnu regulaciju i djelovanje „usklađeniji“, odnosno sva 3 faktora mjere motive ili emocije a) doživljene tijekom sudjelovanja te b) razinu zadovoljstva te procjene transfera emocija ili motiva doživljenih tijekom sudjelovanja u aktivnosti u period života nakon sudjelovanja u aktivnosti. Nadalje, uvidom u sadržaj 2. i 3. inventara vidljivo je kako faktori vezani uz traženje uzbuđenja u nekoj mjeri podrazumijevaju i emocionalne i djelujuće aspekte dok se emocionalna regulacija i djelovanje sadržajno više odnose na „upravljanje“ tim uzbuđenjem pa je stoga bilo i za očekivati kako će doživljavanje te zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem biti kovarijate u doživljavanju i procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja.

Prije samih analiza provjerena je normalnost distribucije kao i homogenost varijance za svaku navedenu mjeru te su rezultati vidljivi u prilogu. Iako je Leveneov test homogenosti varijance na mjerama traženje uzbuđenja, doživljavanje uzbuđenja, procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja te zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem značajan, što upućuje na nehomogenost varijance, ostali testovi homogenosti varijance: Cochran, Hartley i Bartlett su neznačajni za sve mjere (Tablica 2 u Prilogu) stoga je procijenjeno kako je ipak opravdano provesti navedene analize varijance i kovarijance.

Tablica 9. Prikaz razlika između kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara s obzirom na potrebu za traženjem uzbuđenja u periodu između sudjelovanja, doživljavanje uzbuđenja tijekom sudjelovanja te zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem nakon sudjelovanja u aktivnosti (N=140).

Zavisne varijable	Kitesurferi / Penjači N=27		Zimski planinari N=35		Rekreativni planinari N=36		Trosezonski višednevni planinari N=42		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	P
<b>Traženje uzbuđenja</b>	5.48	.22	5.23	.20	5.42	.20	5.41	.18	<b>0.279</b>	<b>.840</b>
<b>Doživljavanje uzbuđenja</b>	5.65	.20	5.66	.19	5.65	.18	5.54	.16	<b>0.180</b>	<b>.949</b>
<b>Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem</b>	5.80	.23	5.66	.18	5.87	.20	5.67	.18	<b>0.265</b>	<b>.851</b>

Iz Tablice 9 vidljivo je kako ne postoji statistički značajna razlika između grupa s obzirom na potrebu za traženjem uzbuđenja u periodu između sudjelovanja, doživljavanje uzbuđenja tijekom sudjelovanja te zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem poslije sudjelovanja u aktivnosti.

Kako bi se ispitalo postoje li međugrupne razlike u mjerama emocionalne regulacije i djelovanja između, tijekom i nakon sudjelovanja, provedena je jedna analiza varijance (Tablica 10) te tri analize kovarijance (Tablica 11, 12, 13). Iako se pokazalo kako ne postoji statistički značajna međugrupna razlika u mjerama traženja uzbuđenja, budući da postoji statistički značajna povezanost između faktora „Doživljavanje uzbuđenja“ s faktorima „Doživljavanje emocionalne regulacije“ i „Doživljavanje djelovanja“ tijekom sudjelovanja, kao i između faktora „Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem“ i „Procjena razine transfera emocionalne regulacije i djelovanja“ nakon sudjelovanja (Tablica 7), mjere traženja uzbuđenja bi mogle biti kovarijate u ispitivanju međugrupnih razlika u doživljavanju i procijenjenoj razini transfera emocionalne regulacije i djelovanja u periodu tijekom i nakon sudjelovanja pa su stoga provedene 3 analize kovarijance. Budući da nije dobivena statistički značajna korelacija između faktora „Traženje uzbuđenja“ te faktora „Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju“ između sudjelovanja u aktivnosti (Tablica 7), za 1.



inventar SEAS-a je provedena jednosmjerna analiza varijance (Tablica 10). Također, provedene su i analize varijance te su vidljive u Tablici 3 u Prilogu.

*Tablica 10.* Prikaz razlika između kitesurfera i penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara s obzirom na poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju vezanima za svakodnevni život u periodu između sudjelovanja, kad već neko vrijeme nisu sudjelovali u svojoj aktivnosti ( $N=140$ ).

Zavisne varijable	Kitesurferi/ Penjači $N=27$		Zimski planinari $N=35$		Rekreativni planinari $N=36$		Trosezonski višednevni planinari $N=42$		ANOVA	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju</b>	2.73	.25	3.16	.22	3.10	.22	2.82	.20	<b>0.894</b>	<b>.445</b>

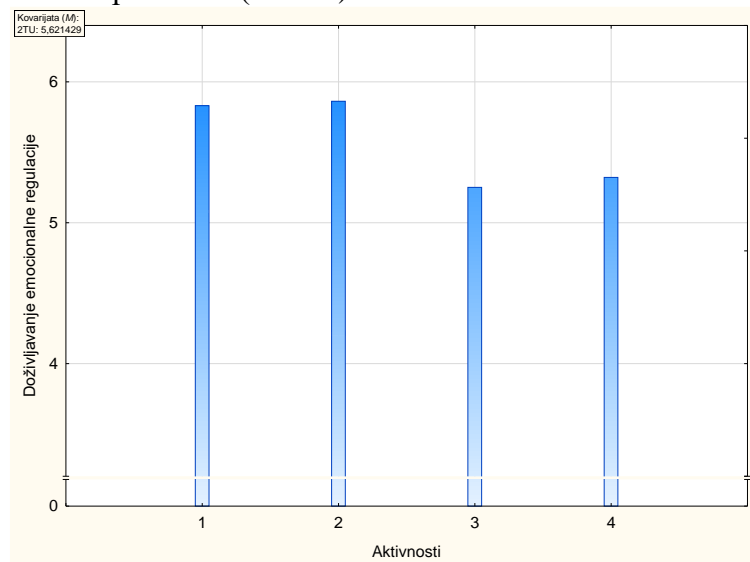
Uvidom u Tablicu 10 vidljivo je kako ne postoji statistički značajna razlika među grupama u procjeni poteškoća u emocionalnoj regulaciji i djelovanju u svakodnevnom životu u periodu između sudjelovanja u aktivnosti, kad već neko vrijeme nisu sudjelovali.

*Tablica 11.* Prikaz razlika između kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara s obzirom na procjenu doživljavanja emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti ( $N=140$ ).

Zavisne varijable	Kitesurferi/ Penjači $N=27$		Zimski planinari $N=35$		Rekreativni planinari $N=36$		Trosezonski višednevni planinari $N=42$		ANCOVA	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Doživljavanje emocionalne regulacije</b>	5.84	.19	5.88	.17	5.26	.17	5.29	.16	<b>4.189</b>	<b>.007</b>
<b>KOVARIJATA</b>										
<b>Doživljavanje uzbuđenja</b>									<b>23.51</b>	<b>.000</b>

Uvidom u Tablicu 11 vidljivo je kako je dobivena statistički značajna međugrupna razlika u doživljavanju emocionalne regulacije. Također, pokazalo se kako je procjena doživljavanja uzbuđenja tijekom sudjelovanja statistički značajna kovarijata u ispitivanju međugrupnih razlika u procjeni doživljavanja emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja. Točnije, Fisher LSD post hoc testom (Tablica 3 u Prilogu) ta se razlika u procjeni doživljavanja emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti pokazala značajnom između kitesurfera/penjača i trosezonskih višednevnih planinara te kitesurfera/penjača i rekreativnih planinara, pri čemu grupa kitesurfera/penjača izvještava o značajno većoj procjeni doživljavanja emocionalne regulacije od druge dvije grupe. Nadalje, dobivena je statistički značajna razlika i između skupine zimskih planinara i rekreativnih i trosezonskih višednevnih planinara, pri čemu grupa zimskih planinara izvještava o značajno većoj razini procijenjenoga doživljavanja emocionalne regulacije od druge dvije grupe planinara. Ovakva je razlika na LSD testu utvrđena i ANOVA-om (Tablica 6 u Prilogu), međutim, u odnosu na rezultate ANCOVA-e, ta se razlika nije pokazala značajnom i na Tukey testu (.052, .053). Razlika između grupe kitesurfera/penjača i zimskih planinara nije se pokazala statistički značajnom. Ovi su rezultati vidljivi i na Slici 4.

*Slika 4.* Grafički prikaz prosječnih procjena doživljavanja emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti kod kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara ( $N=140$ ).



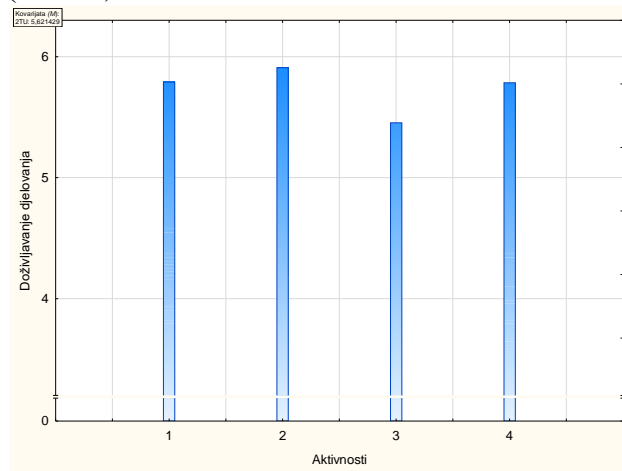
Kao i u prethodnom slučaju, i za ispitivanje međugrupne razlike u doživljavanju djelovanja je ponovno pretpostavljeno kako je traženje uzbuđenja kovarijata, te je izračunata ANCOVA (Tablica 12).

*Tablica 12.* Prikaz razlika između kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara s obzirom na procjenu doživljavanja djelovanja tijekom sudjelovanja u aktivnosti metodom jednosmjerne ANCOVA-e ( $N=140$ ).

Zavisne varijable	Kitesurferi/ Penjači $N=27$		Zimski planinari $N=35$		Rekreativni planinari $N=36$		Trosezonski višednevni planinari $N=42$		ANCOVA	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
<b>Doživljavanje djelovanja</b>	5.80	.16	5.92	.14	5.47	.14	5.75	.13	<b>2.704</b>	<b>.047</b>
<b>KOVARIJATA</b>										
<b>Doživljavanje uzbuđenja</b>									<b>53.30</b>	<b>.000</b>

Uvidom u Tablicu 6 u Prilogu vidljivo je kako se izračunom ANOVA-e međugrupna razlika u doživljavanju djelovanja nije pokazala statistički značajnom. Međutim, izračunom ANCOVA-e (Tablica 12) dobivena je statistički značajna međugrupna razlika u procjeni doživljavanja djelovanja tijekom sudjelovanja u aktivnosti pri čemu se doživljavanje uzbuđenja ponovno pokazalo kao statistički značajna kovarijata. Kako bi se utvrdilo između kojih je grupa ta razlika statistički značajna ponovno je proveden Fisher LSD post hoc test (Tablica 4 u Prilogu) iz kojeg je vidljivo kako je ta razlika značajna između grupa kitesurfera/penjača i zimskih planinara u odnosu na grupe rekreativnih planinara i trosezonskih višednevnih planinara. Grupe kitesurferi/penjači i zimski planinari izvještavaju o značajno većem doživljaju djelovanja od grupe rekreativnih planinara što je vidljivo i na Slici 5.

Slika 5. Grafički prikaz prosječnih procjena doživljavanja djelovanja tijekom sudjelovanja u aktivnosti kod kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara (N=140).



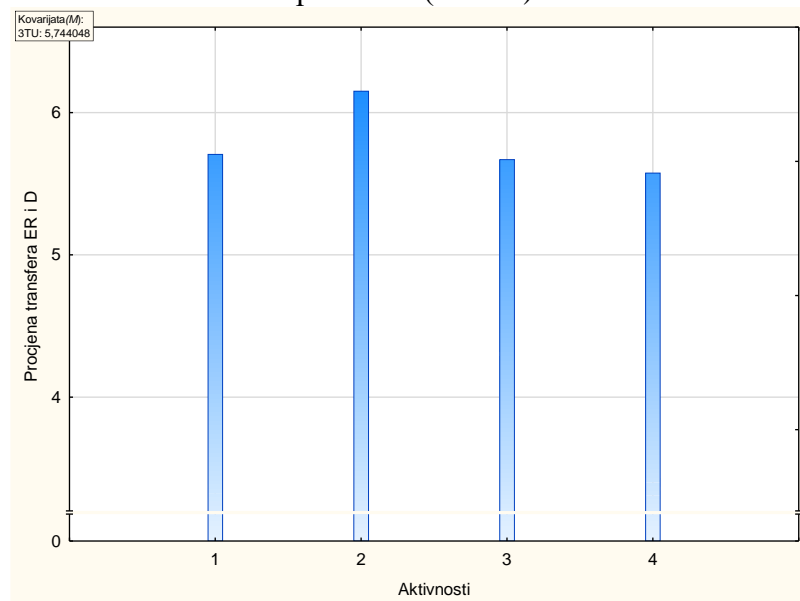
Kako bi se ispitala međugrupna razlika u procjeni transfera ponovno je izračunata ANCOVA, pri čemu je zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem uzeto kao kovarijata (Tablica 13).

Tablica 13. Prikaz razlika između kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara s obzirom na procjenu transfera emocionalne regulacije i djelovanja doživljenih tijekom sudjelovanja u aktivnosti u svakodnevni život nakon sudjelovanja u aktivnosti metodom jednosmjerne ANCOVA-e (N=140).

Zavisne varijable	Kitesurferi/ Penjači N=27		Zimski planinari N=35		Rekreativni planinari N=36		Trosezonski višednevni planinari N=42		ANCOVA		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	P	
<b>Procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja</b>	5.73	.18	6.11	.16	5.73	.15	5.54	.16	<b>3.69</b>	<b>.009</b>	
<b>KOVARIJATA</b>											
<b>Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem</b>										<b>69.77</b>	<b>.000</b>

Uvidom u Tablicu 13 vidljivo je kako postoji statistički značajna međugrupna razlika u procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja doživljenih tijekom sudjelovanja u aktivnosti u svakodnevni život nakon sudjelovanja u aktivnosti, kao i statistički značajan kovarijabilitet faktora zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem. Uvidom u Tablicu 6 u Prilogu vidljivo je kako ta razlika nije statistički značajna kada se ne uzme u obzir kovarijabilitet. Kako bi se ispitalo između kojih grupa je ta razlika značajna ponovno je proveden Fisher LSD post-hoc test (Tablica 5 u Prilogu) iz kojeg je vidljivo kako postoji statistički značajna razlika između skupine zimskih planinara te rekreativnih i trosezonskih višednevnih planinara. Grupa zimskih planinara izvještava o značajno većoj razini procijenjenog transfera doživljene emocionalne regulacije i djelovanja u odnosu na grupu rekreativnih planinara i trosezonskih višednevnih planinara. Između ostalih grupa nije dobivena statistički značajna razlika. Ovi su rezultati jasnije vidljivi iz Slike 6.

*Slika 6.* Grafički prikaz prosječnih procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja nakon sudjelovanja u aktivnosti kod kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara ( $N=140$ ).



### 3.5. Korelati mjera emocionalne regulacije i djelovanja dobivenih SEAS-om, stilova rješavanja konflikata u romantičnim vezama, socijalnih strategija u interpersonalnim odnosima te općenitim zadovoljstvom vezom kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom

Zadnji problem ovog istraživanja bio je utvrditi postoji li povezanost između mjera emocionalne regulacije i djelovanja dobivenih SEAS-om s drugim mjerama korištenima u ovom istraživanju: socijalnim strategijama u interpersonalnim vezama, stilovima rješavanja konflikata u romantičnim vezama te općenito zadovoljstvom romantičnom vezom. Kako bi se odgovorilo na taj problem izračunate su korelacije između navedenih mjera te su one vidljive u Tablici 14.

Tablica 14. Prikaz koeficijenata korelacije između faktora SEAS-a, socijalnih strategija u interpersonalnim odnosima te stilova rješavanja konflikata u romantičnim vezama. ( $N=140$ )

	Traženje uzbuđenja (I1)	Poteškoće u emocionalnoj regulaciji/dje lovanju (I1)	Doživljavanje uzbuđenja (I2)	Doživljavanje emocionalne regulacije (I2)	Doživljavanje djelovanja (I2)	Zadovoljstvo uzbuđenjem (I3)	Procjena transfera emocionalne regulacije/djelovan ja (I3)
Gospodarenje	-.11	-.35**	-.01	.08	.09	-.04	.10
Pesimizam	.16	.31**	.04	-.04	-.19*	.09	-.16*
Očekivanje uspjeha	-.00	-.30**	.01	-.00	.12	.05	.13
Ponašanje irelevantno za zd.	.11	.45**	-.09	-.10	-.09	-.15	-.30**
Izbjegavanje	.08	.32**	-.02	.21*	-.05	.00	-.20*
Traženje podrške	.04	-.10	.07	.10	.04	.08	.06
Natjecanje	.20*	.02	.24*	.10	.01	.24*	.06
Izbjegavanje suočavanja	.18	.23*	.14	-.10	.07	.15	.14
Suradnja/prilag odba	.11	-.18	.17	.25**	.37**	.13	.16
Zadovoljstvo vezom	.15	-.19	.12	.09	.09	.15	-.02

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ ; I1 – inventar 1 (između sudjelovanja); I2 – Inventar 2 (tijekom sudjelovanja); I3 - Inventar 3 (nakon sudjelovanja)

Uvidom u Tablicu 14 može se zaključiti kako su dobivene očekivane korelacije, pri čemu su one mjere SEAS-a koje upućuju na visoku emocionalnu regulaciju i djelovanje bile

statistički značajno pozitivno povezane sa strategijama i stilovima koji upućuju na emocionalnu regulaciju i na lokus kontrole u interpersonalnim vezama općenito te u romantičnim vezama. Točnije, faktor „Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju“ je statistički značajno i pozitivno povezan sa strategijama „Pesimizam“, „Ponašanje irelevantno za zadatak“, „Izbjegavanje“ te sa stilom „Izbjegavanje suočavanja“ u vezama te negativno povezan sa strategijama „Očekivanje uspjeha“ i „Gospodarenje“. Drugim riječima, oni pojedinci koji izvještavaju o poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i djelovanju u periodu između sudjelovanja ujedno izvještavaju i o maladaptivnijim strategijama i stilovima u interpersonalnim i romantičnim vezama. Faktori „Doživljavanje djelovanja“ i „Doživljavanje emocionalne regulacije“ su statistički značajno pozitivno povezani sa stilom „Suradnja/prilagođavanje“, pri čemu je „Doživljavanje djelovanja“ također negativno povezano sa strategijom „Pesimizam“ a „Doživljavanje emocionalne regulacije“ sa strategijom „Izbjegavanje“. Oni pojedinci koji izvještavaju o većem doživljavanju djelovanja i emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti također izvještavaju kako u konfliktnim situacijama u romantičnim vezama nastoje surađivati ili se prilagoditi partnerima, manje su pesimistični te manje koriste strategiju izbjegavanje u interpersonalnim odnosima. Faktor „Transfer emocionalne regulacije i djelovanja“ je statistički negativno povezan s dvjema strategijama: „Ponašanje irelevantno za zadatak“ te „Izbjegavanje“, odnosno sudionici koji procjenjuju veći transfer emocionalne regulacije i djelovanja iz perioda sudjelovanja u period nakon sudjelovanja u aktivnosti manje koriste strategije izbjegavanje i ponašanje irelevantno za zadatak, umjesto da se povlače od drugih te koriste različite izgovore kako bi ih izbjegli, nastoje se družiti i biti prisutni. Što se tiče faktora vezanih uz traženje uzbuđenja, uvidom u Tablicu 14 vidljivo je kako su sva 3 faktora vezana uz traženje uzbuđenja statistički značajno povezani sa stilom rješavanja konflikata u vezi „Natjecanje“ pri čemu oni sudionici koji izvještavaju o većoj potrebi, doživljavanju i većem zadovoljstvu doživljenim uzbuđenjem ujedno izvještavaju i o češćem korištenju stila „Natjecanje“. Budući da asertivnost i kooperativnost mjerene upitnikom rješavanja konflikata (Gregov i Pranjić, 2017), kao i različite prosocijalne strategije mjerene skalom socijalnih strategija (Nekić, 2008) upućuju na emocionalnu regulaciju i djelovanje u interpersonalnim domenama života, dobiveni rezultati upućuju na konvergentnu valjanost SEAS upitnika.

## **4. RASPRAVA**

Iako je iz dosadašnje znanstvene literature poznato kako sudjelovanje u rizičnim aktivnostima na otvorenom ima pozitivan utjecaj na ishode poput slike o sebi te stjecanje vještina vodstva (Holland i Powell, 2018), malobrojna istraživanja su se bavila pitanjem načina na koji su ti specifični ishodi postignuti (Hattie i sur., 1997; McKenzie, 2000). Točnije, iako znamo koji su ishodi bavljenja ovakvim aktivnostima, i dalje ne razumijemo što se konkretno događa tijekom sudjelovanja u ovakvim aktivnostima, a da utječe na bavljenje njima (MacGregor, 2018). Iako je potreba za istraživanjima koja bi ispitivala procese u podlozi bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom prepoznata prije više od 30 godina (Ewert, 1983), dosadašnja saznanja su još uvijek uglavnom bazirana na teoretskim objašnjenjima, a ne na empirijskim istraživanjima (McKenzie, 2000) ili su se fokusirala na ispitivanje traženja uzbuđenja kao najbitnijeg (a često i jedinog) motivacijskog aspekta bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom. Ovaj nedostatak istraživanja je doveo do svojevrsne stagnacije u preispitivanju postojećih teorija te do potrebe za većom pažnjom istraživača i većim brojem istraživanja koja bi išla u smjeru ispitivanja različitih mehanizama u podlozi bavljenja ovim aktivnostima (MacGregor, 2018). Kada bismo mogli identificirati koji faktori vode specifičnom cilju, sudjelovanje u rizičnim aktivnostima na otvorenom bi se moglo prilagoditi tako da se maksimizira učinkovitost u njihovom sudjelovanju, ali i da se skrene fokus s gledanja na sudionike rizičnih aktivnosti kao na isključivo tražitelje uzbuđenja na neke druge motive za sudjelovanjem u rizičnim aktivnostima. Stoga, generalni cilj ovog istraživanja je bio validirati SEAS mjeru (Barlow i sur., 2013) kojom se nastojalo utvrditi mehanizme koji bi mogli biti u podlozi bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje) kao i ustanoviti mogu li se različite rizične aktivnosti na otvorenom diferencirati s obzirom na te mehanizme. Također, s obzirom na dosadašnje implikacije kako bi, s obzirom na sličnost domena, uvid u interpersonalne odnose sudionika rizičnih aktivnosti dao korisna saznanja o navedenim mehanizmima, cilj ovog istraživanja je također bio ispitati odnose navedenih mehanizama s nekim aspektima interpersonalnih veza općenito te romantičnih veza.

### **4.1. Faktorska struktura upitnika SEAS**

Kao što je navedeno, jedan od ciljeva ovog istraživanja je bio provjeriti faktorsku strukturu upitnika SEAS autora Barlowa i suradnika (2013) na hrvatskom uzorku sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom. Naime, proučavanje rizičnih sportova već dugi niz godina



plijeni pažnju različitih psiholoških disciplina: sportske psihologije (Barlow i sur., 2010; Breivik, 2009;), psihologije ličnosti (Pain i sur., 2014), motivacijske psihologije (Kerr i sur., 2012) te biološke psihologije (Lima i sur., 2015; Thomson i sur., 2015), vodeći se saznanjem kako postoji određena skupina ljudi koja se oduvijek izlagala većem riziku nego što je smatrano „normalnim“. Pa ipak, tek je nedavno nakon dugog niza godina taj fokus pomaknut s proučavanja traženja uzbuđenja u kontekstu bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom na neke druge motive koji bi mogli biti u podlozi bavljenja ovakvim aktivnostima. Iako je traženje uzbuđenja sasvim sigurno značajan aspekt bavljenja rizičnim aktivnostima, uvid u kvalitativna istraživanja, kao i u biografske i autobiografske zapise alpinista, planinara i penjača, ta uvjerenost kako je upravo traženje uzbuđenja ono što je u srži bavljenja ovakvim aktivnostima postaje upitna. Brojni su primjeri koji idu u prilog ovoj sumnji; u jednom od najpoznatijih i najcitiranijih intervjua iz svijeta planinarenja, Mallory kao odgovor na pitanje zašto se stalno vraća na Mount Everest odgovara jednostavno „Zato što je tu“ (Lowenstein, 2007). Messner (2011), jedan od najpoznatijih alpinista također naglašava kako alpinizam podrazumijeva puno više od pukog traženja uzbuđenja, navodeći kako odlaskom u planine pojedinac postaje odgovoran sam za sebe te, „korak po korak čini sve kako ne bi poginuo“. Ovakvih je primjera još mnogo, dolaze iz različitih dijelova svijeta, kao i iz različitih socioekonomskih prilika i kulturoloških uvjeta, no svima je zajedničko jedno: svi izvještavaju o važnosti nečega onkraj traženja uzbuđenja. Ovim se pitanjem unatrag zadnjih 15 godina intenzivno bavila skupina engleskih psihologa i alpinista koji su 2013. godine osmislili upitnik SEAS kojim se nastojalo proniknuti u motive bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom pokraj već naveliko ispitivanog traženja uzbuđenja (Barlow i sur., 2013). Konkretnije, nastojalo se provjeriti hipotezu kako različite rizične aktivnosti podrazumijevaju različite motive za sudjelovanjem u njima, pri čemu se ti motivi mogu podijeliti na a) traženje uzbuđenja, b) emocionalnu regulaciju i c) djelovanje (engl. *agency*). Stoga, kako bi se provjerilo postoji li razlika između različitih rizičnih aktivnosti na otvorenom s obzirom na različite motivacijske mehanizme i u ovom istraživanju, prvo je bilo potrebno validirati SEAS na hrvatskom uzorku.

S obzirom da se SEAS (Skala traženja uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja) sastoji od tri inventara: između sudjelovanja, tijekom sudjelovanja te nakon sudjelovanja, provedene su tri eksploratorne faktorske analize kako bi se provjerila faktorska struktura sva tri inventara. Iako se krenulo od pretpostavke kako će se faktorska struktura prvog inventara sastojati od tri faktora, u ovom istraživanju je za ovaj inventar dobivena dvofaktorska struktura. Prvi faktor je nazvan „Traženje uzbuđenja“ jer se odnosi na potrebu sudionika za

doživljavanjem uzbuđenja u periodu između sudjelovanja u aktivnosti, kada već neko vrijeme nisu sudjelovali. Drugi faktor je nazvan „Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju“ jer viši rezultati na ovoj mjeri upućuju na nedostatak osjećaja emocionalne regulacije i djelovanja u periodu između sudjelovanja u aktivnosti, kada već neko vrijeme nisu sudjelovali. Iako se očekivalo kako će sukladno originalnom istraživanju ovaj inventar biti zasićen s tri faktora, ovakvi rezultati nisu iznenađujući te se mogu objasniti nizom faktora, počevši od različitosti u uzorkovanju same populacije. Naime, u originalnom je istraživanju sudjelovalo više sportaša različitih disciplina koje su varirale od nerizičnih (poput nogometa) do visokorizičnih (poput padobranstva) što je moglo utjecati na nediferenciranje emocionalne regulacije i djelovanja koji su i inače srodni konstrukti. Osim raznolikijeg uzorka, razlozi mogućeg ne dobivanja trofaktorske strukture jesu i maleni uzorak, kroskulturalne razlike (Furauf i sur., 2018), ali i nedostaci prijevoda. Engleski jezik ima širi vokabular te je stoga moguće da je razlika između emocionalne regulacije i djelovanja ostala nezamijećena upravo zbog nedostatnosti prijevoda. Što se preostala dva inventara tiče, dobivena je trofaktorska struktura za drugi („Tijekom sudjelovanja“) i dvofaktorska struktura za treći („Nakon sudjelovanja“) inventar što je u skladu s originalnim istraživanjem pa je stoga prva hipoteza djelomično prihvaćena.

Drugi inventar „Tijekom sudjelovanja“ se odnosio na doživljavanje uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja tijekom sudjelovanja. Kroz ovaj inventar istraživači su nastojali ispitati omogućuje li sudjelovanje u ovakvim aktivnostima pojedincima doživljavanje uzbuđenja, emocionalne regulacije i djelovanja. Za razliku od prvog inventara, u inventaru „Tijekom sudjelovanja“ su se uspjeli izdiferencirati faktori emocionalne regulacije i djelovanja kao zasebni motivacijski mehanizmi aktivni tijekom sudjelovanja u aktivnosti. Budući da se inventarom „Tijekom sudjelovanja“ ispitala procjena doživljavanja triju motivacijskih mehanizama tijekom sudjelovanja u aktivnosti, prvi faktor je nazvan „Doživljavanje uzbuđenja“, drugi „Doživljavanje emocionalne regulacije“ a treći „Doživljavanje djelovanja“. Ovakvi su nalazi iznimno bitni jer ne samo da potvrđuju početnu pretpostavku Barlowa i suradnika (2013) kako nije traženje uzbuđenja jedini motivacijski mehanizam u podlozi bavljenja rizičnim aktivnostima, već implicira kako, iako srodni, emocionalna regulacija i djelovanje ipak nisu isti konstrukti te bi ovisno o različitim rizičnim aktivnostima kojima se sudionici ovog istraživanja bave, ta razlika između ovih faktora mogla biti značajna i mogla bi imati važne implikacije na koje su, između ostalog, posredno upućivala i brojna istraživanja (Brymer, 2018; Buckley, 2016; Crust i sur., 2016; Pain i sur., 2004) o kojima će više riječi biti u daljnjoj raspravi. Ipak, iako potvrđena trofaktorska struktura inventara „Tijekom sudjelovanja“, bitno je napomenuti kako rezultati nisu u

potpunosti replikacija originalnog istraživanja. Naime, određene čestice nisu pokazale zasićenje faktorom „Doživljavanje emocionalne regulacije“ za koji se pretpostavljalo da će biti zasićene, već faktorom „Doživljavanje djelovanja“. Sadržajno gledajući, može se uočiti kako postoji razlika s obzirom na direktnost i težinu između čestica vezanih uz emocionalnu regulaciju koje jesu i onih koje nisu zasićene ovim faktorom. Dok čestice koje su zasićene faktorom „Doživljavanje emocionalne regulacije“ sadržajno upućuju direktno na nošenje s emocijama ili strahom, odnosno podrazumijevaju aktivno i direktno nošenje s emocijama, one čestice koje su zasićene faktorom „Doživljavanje djelovanja“ su ipak malo „blaže“ te se odnose na nošenje s problemima i emocijama na nešto neutralniji način. Također, zanimljivo je kako su čestice emocionalne regulacije ujedno i kraće u odnosu na druge čestice te je moguće da je i to doprinijelo razlici, kao i nepravilnosti u prijevodu spomenute ranije. No, usprkos ovom preklapanju čestica, dobivena trofaktorska struktura sasvim sigurno potvrđuje postojanje razlike između konstrukta djelovanja i emocionalne regulacije te potiče na daljnje ispitivanje njihove važnosti u kontekstu bavljenja rizičnim aktivnostima na otvorenom.

Zadnjim inventarom „Nakon sudjelovanja“ nastojalo se izmjeriti koliko su sudionici zadovoljni doživljenim uzbuđenjem, ali i ono bitnije, jesu li doživljena emocionalna regulacija i djelovanje tijekom aktivnosti doprinijeli emocionalnoj regulaciji i djelovanju u svakodnevnom životu nakon bavljenja aktivnosti. Drugim riječima, nastojala se izmjeriti procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja stečenih tijekom sudjelovanja u period svakodnevnog života nakon sudjelovanja u aktivnosti. Kao što je već navedeno, i u ovom istraživanju je potvrđena dvofaktorska struktura inventara „Nakon sudjelovanja“ što je u skladu s originalnim istraživanjem (Barlow i sur., 2013). Kao i kod inventara „Tijekom sudjelovanja“, i u inventaru „Nakon sudjelovanja“ je dobivena diskrepancija u rasporedu čestica što, kao i u prethodnom slučaju, može biti rezultat pogreški u prijevodu kao i kroskulturalnih razlika.

Iako je početna hipoteza djelomično potvrđena te se pokazalo kako je uistinu moguće diferencirati tri različita motiva, bitno je naglasiti kako nedobivanje diferencijacije motiva u periodu između sudjelovanja i nakon sudjelovanja upućuje na postojanje zajedničkog faktora višeg reda (Tablice 10 i 11 u Prilogu). Iako se dio nedobivanja ove razlike može objasniti nesistematskim varijabilnim faktorima, ne treba isključiti ni interesantan podatak kako se i u originalnom radu dvofaktorska struktura pokazala kao bolje rješenje za inventar „Nakon sudjelovanja“ (Barlow i sur., 2013). Stoga, postavlja se pitanje što je to što konstrukte emocionalne regulacije i djelovanja jasno raščlanjuje u situacijama trenutnog doživljavanja a ne i u situacijama prisjećanja. Odgovor na ovo pitanje bi se mogao pronaći u samom sadržaju

različitih inventara. Naime, inventar „Tijekom sudjelovanja“ se odnosi na samu aktivnost dok su druga dva inventara fokusirana na život općenito u periodu između sudjelovanja ili nakon sudjelovanja. S obzirom da dosadašnja istraživanja navode kako sudionici rizičnih aktivnosti sudjeluju u ovim aktivnostima kako bi stekli emocionalnu regulaciju i djelovanje i lokus kontrole koji im inače u životu nedostaju (Woodman, 2010) te kako bi našli adekvatnu zamjenu za generaliziranu anksioznost koju svakodnevno osjećaju (Massumi, 2000), dobivena trofaktorska struktura na inventaru koji se odnosi na konkretno sudjelovanje u aktivnosti, ali ne i na druga dva inventara koja se odnose na periode ne sudjelovanja može implicirati upravo na navedene poteškoće o kojima sudionici ovih aktivnosti izvještavaju u svakodnevnom životu; o nemogućnosti prepoznavanja emocija i smanjenom lokusu kontrole, ali i o važnosti rizične aktivnosti za ponovno uspostavljanje ravnoteže narušene u svakodnevnom životu. Na postojanje zajedničkog faktora višeg reda ne upućuje samo nediferencijacija emocionalne regulacije i djelovanja na 2 inventara, već i umjereno visoke korelacije između sva 3 faktora na inventarima „Tijekom sudjelovanja“ i „Nakon sudjelovanja“, kao i dobivena pozitivna korelacija između faktora različitih inventara, pri čemu je faktor „Traženje uzbuđenja“ statistički značajno pozitivno povezan sa svim preostalim faktorima drugih inventara dok su faktori „Doživljavanje a) uzbuđenja, b) emocionalne regulacije i c) djelovanja“ značajno pozitivno povezani s faktorima inventara „Nakon sudjelovanja“. Iako je u ovom istraživanju dokazano kako se na ova tri mehanizma može gledati kao na odvojene faktore, traženje uzbuđenja sadržajno uključuje i emocionalne i djelujuće aspekte bavljenja nekom rizičnom aktivnosti, što može biti razlog zašto je dugo vremena i bilo smatrano kao jedini motivacijski mehanizam u podlozi bavljenja rizičnim aktivnostima. Traženje uzbuđenja nije nikako novi konstrukt kad je riječ o istraživanjima rizičnih aktivnosti na otvorenom, no bitno je napomenuti nedostatke u operacionalizaciji traženja uzbuđenja dosad najkorištenije mjere traženja uzbuđenja- SSS-V (Zuckerman, 1965). Woodman (2010) te Barlow i suradnici (2013) ističu kako SSS-V ne mjeri traženje uzbuđenja kao takvo već sudionikovu procijenjenu želju za sudjelovanjem u određenoj rizičnoj aktivnosti. Ako se uzme u obzir da većina sudionika u rizičnim aktivnostima već sudjeluje u nekoj aktivnosti, visoki rezultati na ovoj subskali i nisu od neke koristi jer ne upućuju na motivaciju već na procijenjenu želju. Budući da procjena želje za sudjelovanjem nije najpouzdaniji pokazatelj stvarne potrebe za uzbuđenjem kod sudionika koji se već bave rizičnom aktivnosti na otvorenom, moguće je da dosadašnje mjere nisu uzimale u obzir neka pitanja koja bi mogla biti važna glede dubljeg razumijevanja konstrukta traženja uzbuđenja a koja su uzeta u obzir SEAS mjerom, poput: „Podrazumijeva li traženje uzbuđenja ujedno i kontrolu tog uzbuđenja?“, „Traže li sudionici

ovakvih aktivnosti uzbuđenje samo u onoj mjeri u kojoj je kontrolabilno, ili na granici kontrolabilnog?“ što je moglo dovesti do propusta i površnog razumijevanja traženja uzbuđenja. U prilog ovome idu i spomenute korelacije između različitih faktora inventara tijekom i nakon sudjelovanja u aktivnosti, prema kojima pojedinci koji izvještavaju o većoj razini doživljavanja uzbuđenja ujedno izvještavaju i o većoj razini doživljene emocionalne regulacije i djelovanja, dok pojedinci koji izvještavaju o većem zadovoljstvu doživljenim uzbuđenjem izvještavaju i o većoj procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja stečenih tijekom sudjelovanja u period života nakon sudjelovanja. Ovakvi nalazi daju bitan dodatak shvaćanju konstrukta traženja uzbuđenja jer bi mogli upućivati kako traženje uzbuđenja nije tek obična, „besmislena“ potreba za nepotrebnim izlaganjem riziku od ozljeđivanja ili smrti ili potreba za adrenalinom, već, uz emocionalnu regulaciju i djelovanje, jedan svrhoviti i smisleni aspekt složenog motivacijskog mehanizma koji je u podlozi bavljenja ovim aktivnostima, a na koji upućuju i rezultati hijerarhijske faktorske analize (Tablice 10 i 11 u Prilogu). Na tragu ispitivanja tog generalnog motivacijskog mehanizma je Willig (2008) koja ukazuje na postojanje dvaju motivacijskih mehanizama, pri čemu je prvi fokusiran na same ishode bavljenja rizičnim aktivnostima dok drugi funkcionira na manje svjesnoj razini te se smatra da je upravo ovaj mehanizam ono što pojedincima daje osjećaj sreće i uzbuđenja za koji smatraju da je inače nedostupan, kao i ono što „tjera“ pojedince da se nastave baviti visoko rizičnom aktivnosti bez obzira na rizik koji ona nosi. Pa ipak, dosadašnja istraživanja su se uglavnom bazirala na pojedinim motivacijskim mehanizmima poput mentalne čvrstoće, emocionalne regulacije, djelovanja i lokusa kontrole, a ne na ispitivanje mehanizma koji bi mogao obuhvaćati sve navedene. Budući da traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje (kao i drugi spomenuti konstrukti vezani uz motivaciju koji nisu direktno obuhvaćeni ovim istraživanjem) ukazuju na postojanje svojevrsnog kapaciteta bez kojeg bi bilo gotovo nemoguće baviti se ovim aktivnostima, moguće je da bi svi oni mogli biti facete općenitijeg, relativno novog konstrukta u psihološkim istraživanjima: otpornosti (engl. *resilience*). Postoje brojne definicije otpornosti, međutim sve imaju zajednička dva temeljna kriterija: postojanje značajne prijetnje ili poteškoća s jedne strane te postojanje pozitivne adaptacije ili razvojnih ishoda s druge strane (Ungar, 2011). Tako Herrman i suradnici (2011) definiraju otpornost kao pozitivnu adaptaciju te sposobnost zadržavanja ili ponovnog uspostavljanja mentalnog zdravlja unatoč doživljenim poteškoćama. No, ono bitnije za ovo istraživanje, Howell i suradnici (2010) definiraju otpornost kao „snagu“ u emocionalnoj regulaciji te prosocijalnim vještinama; područjima ključnim za razvoj osnovnoškolske djece. Kako su u ovom istraživanju ispitivani upravo emocionalna

regulacija i djelovanje, bilo da je riječ o rizičnoj aktivnosti, interpersonalnim odnosima ili romantičnim vezama, i budući da rezultati faktorske analize i korelacijske analize upućuju na njihovu povezanost, moguće je da bi upravo otpornost mogla biti zajednički faktor. Stoga, bilo bi zanimljivo u budućim istraživanjima pokušati utvrditi odnos otpornosti i mjera dobivenih SEAS-om, kao i ponovno provjeriti faktorsku strukturu na većem broju sudionika različitih rizičnih i nerizičnih aktivnosti na otvorenom. Pa ipak, unatoč implikacijama kako postoji nadređeni faktor, u ovom se istraživanju odlučilo zadržati faktorsku strukturu dobivenu eksploratornom faktorskom analizom uzimajući u obzir da na inventaru „Između sudjelovanja“ nije ekstrahiran nadređeni faktor, ali i vodeći se rezultatima originalnog istraživanja (Barlow i sur., 2013) te rezultatima istraživanja validacije SEAS upitnika na njemačkoj populaciji (Frurauf i sur., 2018) prema kojima postoji jasna dvofaktorska ili trofaktorska struktura pojedinih inventara, unatoč utvrđenoj povezanosti među faktorima. Također, s obzirom da je motivacija složeno, ali i poprilično neistraženo područje kada se radi o sudjelovanju u rizičnim aktivnostima, povezanost među različitim motivacijskim aspektima bavljenja ovim aktivnostima i nije toliko iznenađujuća, te se smatra da se unatoč postojanju zajedničkog faktora ne bi trebali zanemariti rezultati dobiveni eksploratornom analizom, kao ni rezultati temeljeni na višefaktorskoj strukturi koji daju jasan uvid u važnost pojedinog motivacijskog mehanizma mjenog SEAS-om u bavljenju različitim aktivnostima, o čemu će više riječi biti u daljnjem tekstu.

#### **4.2. Različiti motivacijski mehanizmi u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima na otvorenom**

Drugi problem ovog istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se različite rizične aktivnosti na otvorenom (kitesurfing/penjanje, zimsko planinarenje, rekreativno planinarenje te trosezonsko višednevno planinarenje) s obzirom na motive koji bi mogli biti u podlozi njihova bavljenja, odnosno s obzirom na traženje uzbuđenja, emocionalnu regulaciju i djelovanje. Dosadašnja istraživanja (Demirhan, 2014; Frenkel i sur., 2018; Levenson, 1990) dosljedno navode kako sudionici određenih rizičnih aktivnosti na otvorenom, uključujući kitesurfing, penjanje, bungee skokove, padobranstvo, planinarenje i alpinizam dosljedno izvještavaju o visokoj potrebi za traženjem uzbuđenja. Pa ipak, velik je broj tih istraživanja na ove aktivnosti gledao kao na jednu kategoriju, mjereći traženje uzbuđenja kod sudionika rizičnih aktivnosti općenito, fokusirajući se na spolne razlike, razlike u godinama ili u iskustvu, a ne na razlike u samim aktivnostima. Jedno od istraživanja koja su se dotakla

različitosti između samih rizičnih aktivnosti je proveo Ewert (2013). Ispitujući motivacijsku strukturu avanturističkih rekreativnih aktivnosti s obzirom na spol, tip aktivnosti i razinu iskustva, Ewert (2013) navodi kako žene više navode važnost socijalnih motiva u odnosu na muškarce koji više izvještavaju o traženju uzbuđenja. No, ono bitnije, ovo je istraživanje pokazalo kako postoji razlika u motivacijskim aspektima bavljenja različitim rizičnim aktivnostima, pri čemu penjači izvještavaju o većoj potrebi za uzbuđenjem od kajakaša. Iako se ovo istraživanje temeljilo na Zuckermanovoj teoriji te se nije direktno bavilo emocionalnom regulacijom i djelovanjem, daje bitno saznanje kako se sudionici različitih rizičnih aktivnosti mogu razlikovati po razini potrebe za uzbuđenjem. Značajniji pomak ka ispitivanju različitosti u motivaciji za sudjelovanjem u rizičnim aktivnostima napravili su Barlow i suradnici (2013), Brymer (2010), MacGregor (2017) i Woodman (2010) prema kojima određene rizične aktivnosti kao npr. planinarenje, oceansko jedrenje, polarne ekspedicije te kajaking reflektiraju iskustvo potpuno drugačije od traženja uzbuđenja o kojem izvještava Zuckerman. Kao što je već navedeno, višednevno planinarenje ne samo da uključuje intenzivno planiranje te fizičke, psihičke i fakultativne pripreme već je i sama ekspedicija često mukotrpa i naporna (Ewert, 1994), članovi ekspedicija su suočeni s teškoćama, patnjama i monotonijom na dnevnoj razini (Lowenstein, 2007), zadovoljstvo je uglavnom doživljeno retrogradno, a uzbuđenje obično označava neku vrstu opasnosti i gubitka kontrole te povećanu vjerojatnost rizika od ozbiljne ozljede i smrti (Fave i sur., 2004). Imajući ovo u vidu, pretpostavka ovog istraživanja je bila kako će postojati razlika u motivacijskim mehanizmima (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje) vezanim uz bavljenje različitim rizičnim aktivnostima pri čemu će grupa kitesurfera/penjača izvještavati o višim rezultatima na svim mjerama traženja uzbuđenja, a grupa zimskih planinara će izvještavati o višim rezultatima na svim mjerama emocionalne regulacije i djelovanja u odnosu na druge grupe.

Iako se očekivalo kako će skupina kitesurfera/penjača izvještavati o značajno većoj potrebi za uzbuđenjem, većem doživljavanju uzbuđenja te zadovoljstvu uzbuđenjem, nije dobivena statistički značajna razlika između grupa u procijenjenoj razini potrebe za uzbuđenjem. Zapravo, sve grupe izvještavaju o iznadprosječno visokim rezultatima na sve tri mjere traženja uzbuđenja, odnosno o visokoj potrebi za uzbuđenjem u periodu između sudjelovanja, visokoj razini procijenjenog doživljavanja uzbuđenja tijekom sudjelovanja te visokoj razini procijenjenog zadovoljstva uzbuđenjem nakon sudjelovanja. Ovakvi rezultati nisu u skladu s početnom pretpostavkom, međutim, moguće ih je objasniti nizom faktora. Dosadašnja istraživanja dosljedno pokazuju kako traženje uzbuđenja ima značajnu ulogu u

bavljenju rizičnim aktivnostima općenito (Ewert, 2004) pa visoki rezultati na mjerama traženja uzbuđenja korištenima u ovom istraživanju i nisu toliko iznenađujući. Prema Fave i suradnicima (2003), sudjelovanje u rizičnim aktivnostima podrazumijeva faktor neizvjesnosti, bilo da je ona rezultat brzine izvođenja aktivnosti ili različitih stupnjeva mogućnosti kontrole situacije (Bergen i sur., 2020), što utječe na povećanje razine adrenalina povezane s traženjem uzbuđenja. Iako je početno pretpostavljeno kako bi kitesurfing i penjanje po svojim karakteristikama mogli uključivati jednaku motivaciju kao i padobranstvo, odnosno kako bi sudionici ovih aktivnosti poput padobranaca ispitivanih u istraživanju Barlowa i suradnika (2013) mogli biti motivirani traženjem uzbuđenja, nedobivanje značajne razlike na mjerama traženja uzbuđenja bi moglo ukazivati na nedovoljno jasne raznolikosti između grupa. Točnije, moguće je da je razlika padobranstva i planinarenja motivacijski ipak jasnija u odnosu na kitesurfing/penjanje i planinarenje, tim više što su se u ovom istraživanju grupe sastojale od nekoliko aktivnosti a ne samo jedne, pri čemu penjanje u određenom stupnju uključuje i planinarenje. Čak i ako je početna pretpostavka vezana uz grupiranje točna, moguće je da razlika nije značajna zbog malenih uzoraka. Naime, svaka grupa se sastojala od 30-ak sudionika odabranih od 184 početnih sudionika pa bi sljedeća istraživanja trebala imati u vidu precizniju podjelu na grupe te prikupljanje više sudionika uvažavajući i druge faktore (poput spola, razine sposobnosti i dužine sudjelovanja) koja u ovom istraživanju nije bila moguća jer bi dodatno smanjilo broj sudionika unutar grupa.

Iako povišeni rezultati na mjerama traženja uzbuđenja upućuju na važnost uzbuđenja u kontekstu bavljenja rizičnim aktivnostima, bitno je napomenuti kako oni nikako ne isključuju postojanje drugih motiva koji bi mogli biti u podlozi bavljenja rizičnim aktivnostima. Stoga, drugi dio drugog problema je bio utvrditi postoji li međugrupna razlika u procjeni poteškoća, doživljavanja i transfera emocionalne regulacije i djelovanja između, tijekom i nakon sudjelovanja u rizičnoj aktivnosti što bi moglo ukazivati na opravdanu pretpostavku o raznolikosti motiva koji bi mogli biti u podlozi bavljenja rizičnim aktivnostima. Dosadašnja istraživanja navode kako se planinari, alpinisti, članovi polarnih ekspedicija te kajakaši suočavaju s nizom poteškoća vezanih za emocionalne i socijalne aspekte svakodnevnog života; uključujući otežanu emocionalnu regulaciju i nedostatak osjećaja djelovanja u svakodnevnom životu (Hunt i Daines, 2004; Woodman, 2010, Barlow i sur., 2013), kao i doživljavanje stalne, generalizirane i internalizirane niske razine anksioznosti (Massumi, 1993). U ovom istraživanju na inventaru „Između sudjelovanja“ kojim se nastojao obuhvatiti period dužeg nesudjelovanja u aktivnosti očekivana međugrupna razlika u procjeni poteškoća u emocionalnoj regulaciji i djelovanju u svakodnevnom životu nije se pokazala statistički



značajnom. Iako se pretpostavljalo kako će skupina zimskih planinara izvještavati o značajno većoj razini poteškoća u emocionalnoj regulaciji i djelovanju prvenstveno u odnosu na grupu kitesurfera/penjača, ali i u odnosu na druge skupine planinara, pokazalo se kako sve 4 grupe izvještavaju o srednjoj razini poteškoća u doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja u svakodnevnom životu u periodu nesudjelovanja u aktivnosti. Pa ipak, bitno je napomenuti da se u ovom istraživanju nije mjerio i stupanj procjene normalne razine emocionalne regulacije i djelovanja u svakodnevnom životu, odnosno nisu se uzele u obzir moguće različitosti u očekivanjima toga što je uopće normalna razine emocionalne regulacije i djelovanja. S obzirom na navedena dosadašnja saznanja kako skupine planinara, alpinista (Barlow i sur., 2013), kajakaša te jedriličara ne otvorenim vodama (MacGregor, 2017) pokazuju poteškoće u emocionalnoj regulaciji, kao i općenito konstruktima vezanima uz emocije i kontrolu moguće je i da je njihova procjena preferirane razine emocionalne regulacije i djelovanja, ali i traženja uzbuđenja u periodu nesudjelovanja u aktivnosti bitno drugačija od procjene drugih skupina sudionika rizičnih aktivnosti. Stoga, zbog nepostojanja referentne točke za procjenu preferirane razine emocionalne regulacije i djelovanja, dobivenu procjenu poteškoća treba shvatiti tek kao okvir i smjernicu a ne kao čvrstu mjeru. U skladu s ovim, buduća istraživanja bi, uz mjere procjene poteškoća u doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja u periodu između aktivnosti, trebala pokraj svake čestice uvrstiti i procjenu preferirane normalne razine emocionalne regulacije i djelovanja u svakodnevnom životu kako bi se mogla zahvatiti prava procjena poteškoća u emocionalnoj regulaciji (Barlow i sur., 2013).

U inventaru „Tijekom sudjelovanja“ u aktivnosti dobivena je očekivana statistički značajna međugrupna razlika s obzirom na procjenu doživljene emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti između kitesurfera/penjača i trosezonskih višednevnih planinara te kitesurfera/penjača i rekreativnih planinara, pri čemu grupa kitesurfera/penjača izvještava o značajno većoj procjeni doživljavanja emocionalne regulacije od druge dvije grupe. Nadalje, dobivena je i značajna međugrupna razlika između skupine zimskih planinara i rekreativnih te trosezonskih višednevnih planinara, pri čemu grupa zimskih planinara izvještava o značajno većoj razini procijenjenog doživljavanja emocionalne regulacije od drugih grupa planinara. Što se tiče razlike u doživljavanju djelovanja, ona se pokazala značajnom između grupa kitesurfera/penjača i zimskih planinara u odnosu na rekreativne planinare, pri čemu kitesurferi/penjači i zimski planinari izvještavaju o značajno većem doživljavanju djelovanja tijekom sudjelovanja u aktivnosti. Budući da je određena razina emocionalne regulacije i djelovanja nužna za preživljavanje u rizičnim aktivnostima na otvorenom (Barlow i sur., 2013) bilo je za očekivati kako će sudionici onih aktivnosti koje su

procijenjene rizičnijima (kitesurfing, penjanje i zimsko planinarenje) pokazivati značajno veće rezultate na procjeni doživljavanja emocionalne regulacije i djelovanja. U odnosu na rekreativno planinarenje te višednevno trosezonsko planinarenje, zimsko planinarenje, kitesurfing i penjanje podrazumijevaju veću ozbiljnost, veću razinu potrebne spremnosti, znanja, ali i rizika od ozljeđivanja pa stoga zahtijeva i veći stupanj emocionalne regulacije i djelovanja kako bi se uspješno izbjegli neželjeni ishodi poput ozljeda ili smrti (Campos i sur., 2004). Ovi su nalazi također na tragu nalaza dosadašnjih istraživanja koji pokazuju kako sudionici prolongiranih rizičnih aktivnosti (planinarenje, alpinizam, oceansko jedrenje) izvještavaju o niskom lokusu kontrole u svakodnevnom životu koji nastoje ponovno zadobiti baveći se rizičnim aktivnostima. Sudjelovanje u rizičnim aktivnostima omogućava sudionicima da nespecifičnu, nejasnu i internalnu anksioznost pretvore u specifičnu, intenzivnu, eksternalnu emociju kojoj se može identificirati uzrok: strah (Massumi, 1993). Strah može biti atraktivna alternativa za anksioznost jer su eksternalizirane, relativno objektivne prijetnje lakše percipirane kao one prijetnje koje su pod vlastitom kontrolom (Chorpira i Barlow, 1998). Brymer (2010) navodi kako sudionici rizičnih aktivnosti, suprotno uvriježenom mišljenju, preferiraju biti u kontroli nad situacijom te biti oprezni. Štoviše, u kvalitativnom istraživanju provedenom na sudionicima različitih rizičnih aktivnosti Brymer (2009) je utvrdio kako su kontrola i priprema toliko bitni da će alpinisti i ekspedicijski planinari odgoditi aktivnost i na nekoliko godina dok ne steknu potrebne vještine. Pa ipak, unatoč dobivenoj razlici u odnosu na manje rizične skupine, očekivana razlika u doživljavanju emocionalne regulacije, kao i razlika u doživljavanju djelovanja između grupe kitesurfera/penjača i zimskih planinara nije se pokazala značajnom. Ovakvi su nalazi iznenađujući jer procijenjena visoka razina doživljene emocionalne regulacije naizgled nije u skladu s visokom razinom doživljavanja uzbuđenja, pogotovo kod skupine za koju se pretpostavljalo da je vođena uzbuđenjem (u ovom istraživanju grupa kitesurfera/penjača) (Barlow i sur., 2013). Kako Campos i suradnici (2004) tvrde, padobranac s visokom razinom emocionalne regulacije će skakanje iz aviona vjerojatno doživjeti kao nedostatak uzbuđenja. Budući da nije pronađen podatak o već utvrđenoj podjeli različitih rizičnih aktivnosti s obzirom na različite motivacijske mehanizme i budući da je grupiranje rizičnih aktivnosti s obzirom na motivacijske mehanizme relativno novo područje, nedobivenu razliku je moguće objasniti na nekoliko načina. Barlow i suradnici (2013) kao objašnjenje za nedobivenu međugrupnu razliku u doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja sugeriraju kako kod padobranaca, za razliku od planinara, doživljavanje djelovanja nije sama svrha sudjelovanja već oni nastoje regulirati svoje emocije samo do one razine koja je potrebna kako bi osigurali

sigurnost tijekom bavljenja aktivnosti. Moguće je da bi ovakav obrazac korištenja emocionalne regulacije i djelovanja mogao vrijediti i za grupu kitesurfera/penjača. Također, moguće je da nije dobivena statistički značajna razlika zbog nedovoljno strogog grupiranja u ovom istraživanju, posebno kada je riječ o grupi kitesurfera/penjača. Te treće, ne treba isključiti ni mogućnost kako je u podlozi kitesurfinga, penjanja i zimskog planinarenja uistinu isti motivacijski mehanizam. Ipak, bitno je napomenuti kako i jedna i druga grupa osim o iznadprosječnoj razini doživljavanja emocionalne regulacije izvještavaju i o zanimljivoj razini doživljavanja djelovanja. Iako neznčajna, uvidom u Tablicu 12 može se vidjeti kako je razina doživljavanja djelovanja kod skupine kitesurfera/penjača neznatno veća od razine doživljavanja djelovanja kod grupe rekreativnih planinara. Budući da je dobivena značajna razlika u doživljavanju djelovanja između rekreativaca i zimskih planinara, pri čemu zimski planinari izvještavaju o većem doživljavanju djelovanja, moguće da bi povećanjem uzorka i većom kontrolom uzorkovanja ta razlika između penjača/kitesurfera i zimskih planinara bila značajna. Stoga, iako nedobivena razlika u doživljavanju emocionalne regulacije, granična razlika u doživljavanju djelovanja bi mogla upućivati na zaključak kako su djelovanje i emocionalna regulacija bitni faktori za uspješno sudjelovanje u rizičnim aktivnostima, pri čemu je kod aktivnosti poput kitesurfinga/penjanja i padobranstva razina djelovanja poželjna u onoj mjeri koja omogućava uspješno bavljenje tim aktivnostima smanjujući vjerojatnost ozljeđivanja i smrti a nikako i sam motiv za sudjelovanjem, dok bi kod grupe zimskih planinara (s obzirom na dobivenu razliku u odnosu na grupu rekreativnih planinara) ona uistinu mogla biti glavni motivacijski mehanizam u podlozi bavljenja aktivnošću (Barlow i sur., 2013).

Iako nije dobivena razlika između dvije visoko rizične aktivnosti, što je bila glavna pretpostavka drugog problema, ne treba umanjivati važnost dobivenih razlika između dvije navedene rizične grupe te manje rizičnih grupa rekreativnih i trosezonskih višednevnih planinara. Naime, ove razlike upućuju kako bavljenje visokorizičnim aktivnostima, neovisno o kontekstualnoj prirodi tih aktivnosti, omogućuje stjecanje pozitivnih i iznimno korisnih vještina: emocionalne regulacije i djelovanja koji bi mogli imati utjecaj i na svakodnevni život, a ne samo tijekom sudjelovanja u aktivnosti. Ovo se pitanje „utjecaja“ emocionalne regulacije i djelovanja stečenih tijekom aktivnosti na svakodnevni život nastojalo obuhvatiti inventarom „Nakon sudjelovanja“ u aktivnosti.

Sudjelovanje u rizičnim aktivnostima, kao i bilo koje drugo ponašanje, ima utjecaj na svakodnevni život pojedinca. Tako su do sada brojna istraživanja potvrdila pozitivni učinak koji bavljenje rizičnim aktivnostima na otvorenom ima za sudionike bilo da je riječ o

stjecanju samopoštovanja, samopouzdanja, vještina vodstva, znanja o prirodi i prosocijalnih vještina te brojnih drugih pozitivnih ishoda (Holland i Powell, 2018). Pa ipak, ta istraživanja izvještavaju o svojevrsnim „nagradama“, ali ne i o onome što je u podlozi bavljenja ovakvim aktivnostima. Uvidom u rezultate drugog inventara ovog istraživanja potvrdilo se kako postoji razlika u motivacijskim mehanizmima u podlozi bavljenja aktivnostima različitog stupnja rizika. Inventarom „Nakon sudjelovanja“ nastojalo se ispitati dolazi li do svojevrsne procjene transfera emocionalne regulacije i djelovanja doživljenih tijekom sudjelovanja u aktivnosti u svakodnevni život nakon sudjelovanja, pri čemu je dobiveno kako ta razlika u procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja uistinu postoji. Točnije, skupina zimskih planinara u odnosu na ostale skupine planinara izvještava o statistički značajno većoj procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja. Kako je već spomenuto, dosadašnja istraživanja konzistentno upućuju kako alpinisti i ekspedicijski planinari izvještavaju o smanjenom osjećaju kontrole u svakodnevnom životu (Brymer, 2010; Lester, 2004; Woodman, 2010) te kako taj nedostatak kontrole u svakodnevnom životu na neki način kompenziraju stjecanjem kontrole kroz alpinizam ili ekspedicije (Barlow i sur., 2013). Stoga, rezultati dobiveni u ovom istraživanju bi ponovno mogli ukazivati kako su upravo emocionalna regulacija i djelovanje ključni motivi za sudjelovanjem u zimskom planinarenju, ali ne i u ostalim rizičnim aktivnostima obuhvaćenima ovim istraživanjem. Kako se zimsko planinarenje i rekreativno planinarenje mogu promatrati kao dvije krajnosti jednog kontinuuma, ova je razlika iznimno zanimljiva jer daje uvid u svojevrsne „nagrade“ planinarenja s obzirom na stupanj rizika. Ako zimsko planinarenje doprinosi transferu emocionalne regulacije i djelovanja (koji se mogu smatrati pozitivnim karakteristikama) u svakodnevni život nakon sudjelovanja a rekreativno planinarenje ne, s tim da obje grupe izvještavaju o jednakoj razini poteškoća u emocionalnoj regulaciji i djelovanju u periodu nesudjelovanja, može se zaključiti kako sudjelovanje u rizičnijoj aktivnosti ima veće prednosti u određenoj domeni u odnosu na manje rizičnu aktivnost, što donekle opovrgava dosadašnje stereotipe i uvjerenja o negativnim „ishodima“ sudjelovanja u rizičnim aktivnostima (Arnett, 1994; Breslin i sur., 1999; Cohen i Fromme, 2002; Donohew i sur., 1999). Ovakvi su rezultati također u skladu s početnom hipotezom te predstavljaju čvrsti dokaz kako je sudjelovanje u različitim visoko rizičnim aktivnostima motivirano različitim faktorima, te kako sudjelovanje u njima omogućuje stjecanje proaktivnih vještina koje se prenose i na svakodnevni život dajući pojedincima vještine djelovanja i emocionalne regulacije i u ostalim aspektima života, a ne samo u rizičnoj aktivnosti kojom se bave. Iako nije u potpunosti dobivena očekivana razlika na svim mjerama obuhvaćenim SEAS-om, ipak se može reći kako rezultati ukazuju na postojanje značajne

razlike između grupa različitih rizičnih aktivnosti, pri čemu je možda najbitnija utvrđena međugrupna razlika ona na mjerama emocionalne regulacije i djelovanja tijekom i nakon bavljenja aktivnosti, stoga se 2. hipoteza djelomično prihvaća.

#### **4.3. Socijalne strategije u interpersonalnim odnosima općenito i stilovi rješavanja konflikata u romantičnim vezama kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom**

Kada je riječ o doživljavanju djelovanja, istraživanja pokazuju kako planinari izvještavaju o njegovom nedostatku u jednom specifičnom životnom području: interpersonalnim vezama (Lester, 1983). Dosadašnja istraživanja navode kako sudionici određenih vrsta rizičnih aktivnosti na otvorenom pokazuju nedostatak empatije, smanjenu toleranciju na emocije drugih (Hunt i Daines, 2004), kao i manju potrebu za interpersonalnim vezama (Lester, 1983), te važnost interpersonalnih odnosa prvenstveno kroz partnerstvo u aktivnosti (Miloš, 2020). Pa ipak, biografski i autobiografski zapisi iz područja planinarstva i alpinizma, kao i kvalitativna istraživanja, obiluju citatima koji odnos čovjek-planina prikazuju na romantičan način (Krakauer, 1997; Lester, 2004; Messner, 2002; Zaplotnik, 1981) što dovodi u pitanje dosadašnje uvjerenje o poteškoćama u doživljavanju empatije, kao i o otežanom prepoznavanju i doživljavanju emocija, odnosno aleksitimiji (Woodman, 2010). Stoga, postavlja se pitanje što je to što razlikuje odnos pojedinac-aktivnost od odnosa pojedinac-pojedinac. Prema Lesteru (2004) razlika između ova dva odnosa je u tome što planinari percipiraju kako su emocije u interpersonalnim vezama vođene silom koja je izvan njihove kontrole dok su u visokorizičnoj domeni te emocije viđene kao one koje su namjerno, svjesno i voljno vođene od strane instinktivno djelujućeg pojedinca (Lyng, 2005). Drugim riječima, razlika između ova dva odnosa bi mogla biti u percipiranom djelovanju u ove dvije domene. U prethodnom je dijelu istraživanja dokazano kako je sudjelovanje u rizičnim aktivnostima motivirano različitim faktorima nego što se dosad pretpostavljalo te kako sudjelovanje u takvim aktivnostima predstavlja bitan dio svakodnevnog života. Stoga sukladno pretpostavci o važnosti sličnosti između ciljane i kompenzatorne domene, izračunate su korelacije s mjerama koje obuhvaćaju slične konstrukte te koje su također vezane za bitan dio svakodnevnog života: interpersonalne veze te romantične odnose uz pretpostavku kako će postojati pozitivna povezanost između prosocijalnih strategija i proaktivnih stilova s mjerama SEAS-a koje upućuju na visoku razinu emocionalne regulacije i djelovanja te negativna

korelacija s mjerama SEAS-a koje upućuju na poteškoće u emocionalnoj regulaciji i djelovanju, dok će mjere SEAS-a koje upućuju na traženje uzbuđenja biti pozitivno povezane sa stilom rješavanja konflikata „Natjecanje“. Skalom socijalnih strategija u interpersonalnim odnosima korištenom u ovom istraživanju mjeri se očekivanje uspjeha, stupanj uključenosti u odnose s drugima, povlačenje i izbjegavanje socijalnih situacija zbog anksioznosti, vjerovanje u osobnu kontrolu, traženje podrške od drugih te konstantnu zaokupljenost mogućim neuspjehom (Nekić, 2008). Skalom stilova rješavanja konflikata se mjeri razina korištenja stila natjecanje, suradnja/prilagođavanje te izbjegavanje suočavanja ovisno o dvije dimenzije: asertivnost i kooperativnost (Gregov i Pranjić, 2017) koja je za potrebe ovog istraživanja adaptirana kako bi odgovarala „romantičnim partnerima“ a ne „drugima“ (Tablica 9 u Prilogu). Iako se ovim mjerama ne obuhvaća direktno traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija i djelovanje, one svakako upućuju na ove konstrukte jer uključuju srodne konstrukte. Stoga bi dobivanje spomenute korelacije, osim bitnog uvida u povezanost dviju domena života, potvrdilo i konvergentnu valjanost upitnika.

Što se tiče mjera traženja uzbuđenja, rezultati pokazuju kako je uistinu dobivena statistički značajna pozitivna korelacija između stila „Natjecanje“ i sve tri mjere traženja uzbuđenja, pri čemu oni sudionici koji više koriste natjecateljski stil ujedno izvještavaju o višoj potrebi za uzbuđenjem u periodu između sudjelovanja, procjeni doživljavanja uzbuđenja tijekom sudjelovanja te višoj procjeni zadovoljstva doživljenim uzbuđenjem nakon sudjelovanja u aktivnosti. Budući da je natjecanje sasvim sigurno jedan od aspekata bavljenja rizičnim aktivnostima, ovakvi su rezultati i logični. Bitno je napomenuti da, iako u ovom istraživanju nije korištena niti jedna druga mjera za ispitivanje traženja uzbuđenja, natjecanje može ukazivati na potrebu za uzbuđenjem, čemu u prilog idu i dobivene pozitivne korelacije, pa se stoga može reći kako ovi rezultati ukazuju i na konvergentnu valjanost ovog dijela upitnika. Također, u prilog konvergentnoj valjanosti dijela SEAS-a koji se odnosi na traženje uzbuđenja idu i rezultati Barlowa i suradnika (2013) koji su, koristeći Zuckermanovu skalu traženja uzbuđenja, potvrdili značajnu pozitivnu povezanost mjera traženja uzbuđenja SEAS-a i Zuckermanove SSS-V skale. Bitno je također naglasiti da nedobivanje značajnih korelacija mjera traženja uzbuđenja i mjera koje upućuju na prosocijalne strategije i proaktivne stilove rješavanja konflikata može upućivati na divergentnu valjanost SEAS upitnika. Naime, prosocijalne i proaktivne strategije i stilovi podrazumijevaju kooperativnost i nešto nižu razinu asertivnosti, što je suprotno traženju uzbuđenja. U prilog ovome idu i navedene korelacije sa stilom „Natjecanje“. Iako u ovom istraživanju nije dobivena međugrupna razlika s obzirom na mjere traženja uzbuđenja između, tijekom i nakon sudjelovanja u aktivnosti, bilo

bi zanimljivo u budućim istraživanjima provjeriti bi li ova korelacija mogla ukazivati na značajnu razliku u traženju uzbuđenja i stilovima rješavanja konflikata među grupama. Točnije, ako bi buduća istraživanja uspjela utvrditi značajnu međugrupnu razliku u traženju uzbuđenja, bilo bi zanimljivo vidjeti razlikuju li se te skupine i po korištenju stila „Natjecanje“ jer bi takvi rezultati mogli produbiti dosadašnje razumijevanje te dosadašnje nalaze o potrebi sudionika rizičnih aktivnosti za asertivnošću i kontrolom (Egan i Stelmack, 2003) u interpersonalnim vezama, kao i saznanja o općenito razlici odnosa pojedinac-pojedinac i pojedinac-aktivnost.

Nadalje, dobivena je očekivana pozitivna korelacija onih mjera SEAS-a koje ukazuju na emocionalnu regulaciju i djelovanje te prosocijalnih strategija i proaktivnih stilova rješavanja konflikata, što potvrđuje konvergentnu valjanost dijela SEAS-a koji se odnosi na emocionalnu regulaciju i djelovanje. Točnije, faktori „Doživljavanje emocionalne regulacije“ i „Doživljavanje djelovanja“ su statistički značajno pozitivno povezani s kooperativnim i neasertivnim stilom „Suradnja/ prilagodba“ pri čemu oni sudionici koji izvještavaju o većem doživljavanju emocionalne regulacije i djelovanja tijekom aktivnosti ujedino i više surađuju te se prilagođavaju svojim romantičnim partnerima u konfliktnim situacijama. Faktor „Doživljavanje djelovanja“ je također negativno povezan s pesimizmom, odnosno oni sudionici koji izvještavaju o višoj razini doživljenog djelovanja manje koriste pesimistične strategije u interpersonalnim vezama. Strategija pesimizam je kognitivna strategija koja uključuje konstantnu zaokupljenost mogućim neuspjehom u domeni interpersonalnih odnosa, što bi moglo upućivati na smanjeno djelovanje ili lokus kontrole u interpersonalnim vezama, stoga je ova negativna korelacija i očekivana te bi mogla upućivati na konvergentnu valjanost ovog dijela SEAS-a. Nadalje, rezultati su pokazali kako je procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja statistički značajno negativno povezana s ponašanjem irelevantnim za zadatak i s izbjegavanjem. Budući da su ponašanje irelevantno za zadatak i izbjegavanje strategije koje uključuju samohendikepiranje u socijalnim situacijama, kao i tendenciju povlačenja i izbjegavanja u socijalnim situacijama, smjer korelacije gdje veća procjena transfera emocionalne regulacije/djelovanja stečenih tijekom sudjelovanja u period života nakon sudjelovanja podrazumijeva manje korištenje navedenih strategija ima smisla te ponovno ukazuje na konvergentnu valjanost. Ove korelacije također ukazuju i na važnost koju bi sudjelovanje u ovim aktivnostima moglo imati za svakodnevni život. Točnije, potvrđuje važnost emocionalne regulacije, kako u domeni bavljenja rizičnom aktivnosti, tako i u domeni interpersonalnih odnosa te sukladno pretpostavci o važnosti sličnosti između ciljne i kompenzatorne domene, može ukazivati na transfer emocionalne regulacije i djelovanja, iako

privremeni, iz domene rizične aktivnosti u bitne domene svakodnevnog života. Pa ipak, valja naglasiti kako u ovom istraživanju nije ispitan konkretno ovaj odnos, pa je navedeni zaključak tek smjernica za daljnja istraživanja.

Konačno, pokazalo se kako je faktor „poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju“ statistički značajno i negativno povezan s gospodarenjem i očekivanjem uspjeha, a pozitivno s pesimizmom, ponašanjem irelevantnim za zadatak, izbjegavanjem interpersonalnih odnosa i izbjegavanjem suočavanja s partnerom u konfliktnim situacijama. Drugim riječima, oni koji izvještavaju o većim poteškoćama u emocionalnoj regulaciji/djelovanju u periodu između sudjelovanja u aktivnosti ujedno manje vjeruju u osobnu kontrolu, a više u vanjske faktore kad je riječ o uspješnosti u interpersonalnim odnosima. Točnije, anksiozniji su i traže izgovor za mogući neuspjeh u domeni interpersonalnih odnosa te izbjegavaju socijalne situacije općenito, ali i suočavanje s romantičnim partnerom u konfliktnoj situaciji. Ovakvi rezultati ponovno upućuju na konvergentnu valjanost SEAS upitnika, ali i na već spomenutu mogućnost povezanosti motivacijskih mehanizama dviju bitnih domena života sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom. Na divergentnu valjanost dijelova SEAS-a vezanih uz doživljavanje emocionalne regulacije i djelovanja također mogu upućivati nedobivene korelacije s onim mjerama koje se odnose na ponašanje irelevantno za zadatak te na izbjegavanje socijalnih situacija ili suočavanja s partnerom u konfliktnoj situaciji. Naime, doživljavanje djelovanja i emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti podrazumijeva aktivno nošenje s poteškoćama i s izazovima u datoj situaciji, što je protivno izbjegavajućem stilu, bilo da je riječ o interpersonalnim odnosima općenito ili o romantičnim odnosima.

Iako nisu dobivene značajne korelacije mjera SEAS-a i općenitog zadovoljstva vezom, općenito gledajući može se zaključiti kako je stupanj u kojem pojedinci imaju pozitivno viđenje vlastitih interpersonalnih odnosa (na što upućuju prosocijalne strategije i prosocijalni stilovi) povezan s visokom razinom emocionalne regulacije i djelovanja u aktivnosti kojom se bave. U ovom se istraživanju nije ispitala razlika ovih dviju domena s obzirom na različite rizične aktivnosti, već s obzirom na različite mjere emocionalne regulacije, djelovanja i traženja uzbuđenja. Pa ipak, rezultati prijašnjih analiza ovog istraživanja koji pokazuju kako je grupa zimskih planinara ona koja značajno više doživljava emocionalnu regulaciju i djelovanje u odnosu na ostale grupe, ali i nedobivena međugrupna razlika u poteškoćama u emocionalnoj regulaciji/djelovanju u periodu ne sudjelovanja bi mogli biti kontradiktorni dosadašnjim saznanjima kako su upravo planinari (engl. *mountaineers*) te alpinisti oni sudionici rizičnih aktivnosti koji izvještavaju o emocionalnoj i djelujućoj problematici, kako u



svakodnevnom životu kad ne planinare (Woodman, 2010) tako i u interpersonalnim odnosima. U prilog ovome idu i rezultati analize varijance (Tablica 7 i 8 u Prilogu) pri čemu je dobivena statistički značajna međugrupna razlika u socijalnoj strategiji „Gospodarenje“ vezanoj uz interpersonalne odnose općenito pri čemu se pokazalo kako zimski planinari značajno više koriste strategiju gospodarenje u odnosu na rekreativne planinare. Skala gospodarenje se odnosi na vjerovanje u osobnu kontrolu u interpersonalnim vezama (Nekić, 2008), stoga se može reći kako zimski planinari izvještavaju o značajno većem osjećaju kontrole u interpersonalnim vezama te smatraju kako imaju utjecaj na vlastite odnose, a ne da se oni samo događaju van njihove moći. Ovakvi rezultati idu u prilog dobivenim korelacijama, ali i potvrđuju navedenu kontradiktornost ovih rezultata u odnosu na rezultate prethodnih istraživanja (Lester, 2004). Naime, zimski planinari nisu pasivni promatrači vlastitih socijalnih odnosa već procjenjuju kako aktivno sudjeluju u tim vezama i kako imaju kontrolu. Iako nije dobivena razlika na drugim skalama, skala gospodarenje upućuje na konstrukt lokusa kontrole, ali i na konstrukte djelovanja i emocionalne regulacije zahvaćene SEAS-om, pa bi, osim navedenog, ponovno moglo doprinositi konstruktnoj valjanosti hrvatske inačice SEAS-a.

#### **4.4. Nedostaci istraživanja i implikacije za daljnja istraživanja**

Svi navedeni rezultati ovog istraživanja daju bitan uvid u važnost emocionalne regulacije i djelovanja, kako u samoj aktivnosti tako i u interpersonalnim odnosima. Općenito gledajući, iako nedobivena značajna razlika u procjeni poteškoća u emocionalnoj regulaciji i djelovanju u periodu između sudjelovanja, dobivene značajne razlike na drugim mjerama, kao i korelacijske analize te međugrupne razlike u korištenju socijalne strategije gospodarenje upućuju na razliku u motivacijskim mehanizmima u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima na otvorenom te interpersonalnim odnosima općenito kod sudionika različitih rizičnih aktivnosti na otvorenom. Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju kako se sudionici rizičnih aktivnosti na otvorenom suočavaju s nizom poteškoća vezanih za emocionalne i socijalne aspekte svakodnevnog života. Neke od tih poteškoća vezanih uz emocionalne aspekte su otežana emocionalna regulacija, nedostatak osjećaja djelovanja u svakodnevnom životu, ispodprosječna tolerancija tuđih emocionalnih potreba (Hunt i Daines, 2004; Leon, 1989; Woodman, 2010) te izbjegavanje dijeljenja emocija (Roberts, 1986). Kada je riječ o interpersonalnim odnosima, te se poteškoće odnose na nedostatak interesa za

socijalnim interakcijama te nisko percipiranu potrebu za intimnošću i privržennošću kao i visoku potrebu za autonomijom (Lester, 1983), kontrolom (Ewert, 1994), asertivnom individualnosti i dominacijom (Egan i Stelmarck, 2003). Pa ipak iz podataka dobivenih ovim istraživanjem vidljivo je kako ti rezultati ipak nisu toliko jasni te kako je uvjerenje u navedene poteškoće možda previše rigorozno i na neki način pretjerano, posebice kada je riječ o skupini planinara. U prilog ovome ide i uvid u kvalitativni dio ovog istraživanja kojim se sudionicima omogućilo da svojim riječima objasne razloge sudjelovanja u ovim aktivnostima pri čemu su grupe planinara uglavnom izvještavale kako im planinarenje omogućava „upoznavanje sebe, osjećaj pripadnosti i mira, samopouzdanje i razvijanje mentalnih i fizičkih vještina“. Dok su dosadašnja istraživanja na rizične aktivnosti uglavnom gledala kao na jednu kategoriju, ovo istraživanje potvrđuje kako je to pogrešno i kako bi se trebala utvrditi drugačija klasifikacija ovih aktivnosti. Jedan od načina za klasifikaciju je svakako s obzirom na motivaciju koja bi mogla biti u podlozi bavljenja ovim aktivnostima (Barlow i sur., 2013). Na ovaj način ne bi se samo mogla dobiti jasnija percepcija o tome što je u pozadini bavljenja ovim aktivnostima već bi se i samo saznanje o tim mehanizmima moglo upotrijebiti kako bi se povećala kvaliteta života sudionika takvih aktivnosti, odnosno kako bi se pozitivni ishodi bavljenja ovim aktivnostima maksimizirali. Na tragu ovome su već godinama razne organizacije poput „Outward Bound“ te „Inspiring girls expeditions“, kao i razna kvalitativna istraživanja, no svima njima još uvijek nedostaje kvantitativna mjera kojom bi se moglo obuhvatiti samu srž ovakvih aktivnosti i njihovih motivacijskih mehanizama. Ovo je istraživanje također na tragu ukazivanja na važnost koju bi emocionalna regulacija i djelovanje vezani uz sudjelovanje u rizičnoj aktivnosti moglo imati na domenu interpersonalnog života sudionika. Točnije, rezultati ovog istraživanja bi mogli implicirati kako sudjelovanje u intenzivnoj emocionalnoj „vezi“ s prirodnim okruženjem aktivnosti kojom se sudionici bave (bilo da je riječ o vodenim ili zemljanim aktivnostima) može pomoći u transferu emocionalne regulacije i djelovanja iz visokorizične domene u domenu emocionalnih interpersonalnih veza. Iako u ovom istraživanju nije ispitivan ovaj odnos te ne postoji mogućnost zaključivanja o kauzalnim odnosima, razlika u korištenju strategije gospodarenje između grupe zimskih planinara i rekreativnih planinara svakako daje poticaj za daljnja istraživanja ove domene.

Pa ipak, ovo je tek jedno istraživanje koje je primijenivši SEAS ispitalo navedene razlike, stoga bi i sam zaključak imao puno veću težinu kada bi se pokušali replicirati ovi nalazi na većem broju sudionika, ali i na većem broju različitih aktivnosti na otvorenom imajući u vidu i veću unutargrupnu kontrolu (spol, dob, razina sposobnosti, izjednačavanje po nekim drugim karakteristikama koje su bitne za svaku aktivnost zasebno te općenito veći broj

sudionika i unutar grupa). Bitno je također napomenuti da, iako se inventari SEAS-a odnose na 3 različita vremenska perioda ovisno o sudjelovanju u aktivnosti (između sudjelovanja, tijekom sudjelovanja, nakon sudjelovanja), istraživanje nije bilo longitudinalno već su se prikupile samoizvještajne mjere s obzirom na prisjećanje pojedinih vremenskih perioda. Stoga, saznanja temeljena na istraživanju Barlowa i suradnika (2013) i na ovom istraživanju bi imala puno veću težinu kada bi se mogla potvrditi longitudinalnim istraživanjima kojima bi i procjene realnije. Također, takva bi istraživanja, uz ispitivanje motivacijskih mehanizama u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima, u realnom vremenu mogla ispitati te mehanizme i u domeni interpersonalnih odnosa čime bi se detaljnije obuhvatila i razlika odnosa pojedinac-pojedinac te pojedinac-aktivnost. Također, buduća bi istraživanja osim samog uzorka trebala u obzir uzeti i različite statističke analize, provjeru faktora i metrijske invarijantnosti različitih grupa sudionika izračunom konfirmatornih faktorskih analiza, detaljnije istraživanje faktora višeg reda koji obuhvaća konstrukte dobivene SEAS-om ali i smanjivanje opsega istraživanja, budući da su sudionici ovog istraživanja izvijestili o predugom trajanju i zamoru tijekom ispunjavanja ankete.

## 5. ZAKLJUČAK

1. Dobivena je dvofaktorska struktura (traženje uzbuđenja te emocionalna regulacija/djelovanje) za 1. inventar SEAS-a „Između sudjelovanja u aktivnosti“ i 3. inventar SEAS-a „Nakon sudjelovanja u aktivnosti“, te trofaktorska struktura (traženje uzbuđenja, emocionalna regulacija, djelovanje) za 2. inventar SEAS-a „Tijekom sudjelovanja u aktivnosti“.

2. Dobivena je statistički značajna razlika u doživljavanju djelovanja i emocionalne regulacije pri čemu grupe kitesurferi/penjači i zimski planinari izvještavaju o većem doživljavanju emocionalne regulacije od grupa rekreativnih i trosezonskih višednevnih planinara. Također, grupa zimskih planinara izvještava o većem doživljavanju djelovanja i procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja u svakodnevni život nakon sudjelovanja u aktivnosti u odnosu na skupinu rekreativnih planinara ali ne i statistički značajna razlika između grupa kitesurferi/penjači i zimski planinari.

3. Konačno, dobivena je značajna pozitivna povezanost mjera traženja uzbuđenja ispitanih SEAS-om te stila rješavanja konflikata u vezi „Natjecanje“, pri čemu sudionici koji izvještavaju o većim rezultatima na sve 3 mjere SEAS-a izvještavaju i o većoj razini korištenja stila „Natjecanje“. Nadalje, dobivena je i očekivana pozitivna korelacija između onih mjera SEAS-a koje upućuju na visoku emocionalnu regulaciju i djelovanje vezanim uz sudjelovanje u aktivnosti te strategija i stilova koji upućuju na emocionalnu regulaciju i na lokus kontrole u interpersonalnim vezama općenito te u romantičnim vezama, kao i negativna korelacija s maladaptivnim strategijama. Također, nisu dobivene korelacije između onih mjera SEAS-a, strategija i stilova koji se odnose na međusobno suprotne mehanizme. Navedene značajne i neznčajne korelacije upućuju na konvergentnu i divergentnu valjanost SEAS-a.

## 6. LITERATURA

- Arnett, J. (1994). Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale. *Personality & Individual Differences*, 16, 289-296.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Association for Psychological Science*, 1, 164-180.
- Barlow, M., Woodman, T. i Hardy, L. (2013). Great Expectations: Different High-Risk Activities Satisfy Different Motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 458-475.
- Barnett, S. M. i Ceci, S. J. (2002). When and where do we apply what we learn? A taxonomy for far transfer. *Psychological Bulletin*, 128, 612-637.
- Bergen, C., Weber, R. i Kraal, T., (2020). Kitesurf injury trauma evaluation study: A prospective cohort study evaluating kitesurf injuries. *World J Orthop*, 11(4): 243–251.
- Breivik, G., Roth, W. T. i Jørgensen, P. E. (1998). Personality, psychological states and heart rate in novice and expert parachutists. *Personality & Individual Differences*, 25, 365-380.
- Breslin, F. C., Sobell, M. B., Cappell, H. i Poulos, C. X. (1999). The effects on alcohol, gender, and sensation seeking on the gambling choices of social drinkers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 13, 243–252.
- Brymer, E. (2005). *Extreme dude: A phenomenological exploration into the extreme sport experience*. Doktorska disertacija. Sveučilište u Wollongongu.
- Brymer, E. (2010). Risk and Extreme Sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13, 218-239.
- Brymer, E., Downey, G. i Gray, T. (2009). Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. *Journal of Sport and Tourism*, 14, 1-12.
- Brymer, E. i Gray, T. (2010). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Adventure Education, & Outdoor Learning*, 9, 135-149.
- Brymer, E. i Schweitzer, R. D., (2017). Evoking the Ineffable: The Phenomenology of Extreme Sports. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(1):63-74.

- Buckley, R. C. (2016). Qualitative analysis of emotions: Fear and Thrill. *Front. Psychol.*, 7(1187), 1-13
- Burger, J. M. i Schnerring, D. A. (1982). The effects of desire for control and extrinsic rewards on the illusion of control and gambling. *Motivation and Emotion*, 6(4), 329–335.
- Boyer, C.A., McAlpine, D., Pottick, K. i Olfson, M. (2000). Identifying Risk Factors and Key Strategies in Linkage to Outpatient Psychiatric Care. *Am J Psychiatry*, 157(10), 15-28.
- Campos, J. J., Frankel, C. B. i Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394.
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Castanier, C., Le Scanff, C. i Woodman, T. (2010). Mountaineering as affect regulation: The moderating role of self-regulation strategies. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24, 75-89.
- Cazenave, N., Le Scanff, C. i Woodman, T. (2007). The personality and psychological profiles of women engaged in risk-taking sports. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20, 421-435.
- Celsi, R. L., Rose, R. L. i Leigh, T. W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research*, 20, 1-23.
- Chorpita, B. F. i Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124, 3-21.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T. i Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 32, 68-82.
- Cohen, E. S. i Fromme, K. (2002). Differential determinants of young adult substance use and high-risk sexual behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 1124–1150.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Demirhan, G. i Aşçı, F.A. (2014). Perception of Risk and Attractiveness of Extreme Sports Among Turkish University Students. *Journal of Sport Sciences*, 25(1), 11–22.
- Donohew, R. L., Hoyle, R. H., Clayton, R. R., Skinner, W. F., Colon, S. E. i Rice, R. E. (1999). Sensation seeking and drug use by adolescents and their friends: Models for marijuana and alcohol. *Journal of Studies on Alcohol*, 60, 622–631.
- Dumanić, I. (2013). *Neke osobine ličnosti ekstremnih sportaša*. Diplomski rad. Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

- Egan, S. i Stelmack, R. M. (2003). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences*, 34, 1491–1494.
- Eskine, K. J., Kacinik, N. A. i Prinz, J. J. (2012). Stirring images: Fear, not happiness or arousal, makes art more sublime. *Emotion*, 9, 21-36.
- Ewert, A. W. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wilderness like environment. *Environment and Behavior*, 26, 3-24.
- Eysenck, M. W. i Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409–434.
- Fave, A. i Bassi, M. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98.
- Fenz, S. i Epstein, W.D. (1967). The detection of areas of emotional stress through variations in perceptual threshold and physiological arousal. *Journal of Experimental Research in Personality*, 2(3), 191–199.
- Frenkel, M., Heck, R. i Plessner, R. (2018). Cortisol and behavioral reaction of low and high sensation seekers differ in responding to a sport-specific stressor. *Anxiety Stress & Coping*, 31(5), 580-593.
- Frühau, A., Hardy, W. i Roberts, R. (2018). Structural validation of three German versions of behavioral and motivational scales in high-risk sports. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(3), 467-477.
- Garner, P. i Spears, F., (2001). Emotion Regulation in Low-income Preschoolers. *Social development*, 9(2), 246-264.
- Gomà Freixanet, M. (2001). Prosocial and antisocial aspects of personality in women: A replication study. *Personality and Individual Differences*, 30, 1401-1411.
- Gregov, LJ i Pranjić, D. (2017). *Interpersonalni konflikti, stilovi rješavanja konflikata u radnoj grupi i grupna atmosfera*. Diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J.J. i Muñoz, R., (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical psychology science and practice*. 2(2), 151–164.
- Gross, J. J. i Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. U J. J. Gross (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (str. 3-24). Guilford Press.

- Gyurak, A., Gross, J. J. i Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25, 400-412.
- Hammond, T. i Horswill, M., (2002). The influence of desire for control on drivers' risk-taking behaviour. *Transportation Research Part F Traffic Psychology and Behaviour*, 4(4), 271-277.
- Hattie, J., Marsh, H.W., Neil, J.T. i Richards, G.E. (1997). Adventure education and Outward Bound: Out-of class experiences that make a lasting differences. *Review of Educational Research*, 67, 43 – 87.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L. Jackson, B. i Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Holland, W. H., Powell, R. B., Thomsen, J. M. i Monz, C. A. (2018). A Systematic Review of the Psychological, Social, and Educational Outcomes Associated With Participation in Wildland Recreational Activities. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10, 197-225.
- Horvath, P. i Zuckerman, M. (1993). Sensation seeking, risk appraisal, and risky behavior. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 41-52.
- Houge Mackenzie, S. i Brymer, E. (2018). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, 5, 10-21.
- Howell, K. H., Graham-Bermann, S.A., Czyz, E. i Lilly, M. (2010). Assessing Resilience in Preschool Children Exposed to Intimate Partner Violence. *Violence and Victims*. 25(2), 150-164.
- Hunt, P. i Daines, B. (2004). Defense processes enacted through mountaineering and their impact on climbers. *British Journal of Psychotherapy*, 20, 441-452.
- Kellert, S. R., (1998). *A National Study of Outdoor Wilderness Experience*. SPONS AGENCY National Fish and Wildlife Foundation.
- Kleinngina, P. i Kleinngina, A., (1981). A categorized list of motivation definitions, with a suggestion for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 263–291.
- Kličan, D. (2019). *Osobine ličnosti i traženje uzbuđenja kod sportaša koji se bave penjanjem i nesportaša*. Diplomski rad. Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zagrebu.
- Klonsky, D. E. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27, 226-239.
- Krakauer, J. (1997). *Into thin air*. Villard Books.



- Larkin, M. i Griffith, M. D. (2004). Dangerous sports and recreational drug-use: Rationalizing and contextualizing risk. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 14, 215-232.
- Lester, J. (1983). Wrestling with the self on Mount Everest. *Journal of Humanistic Psychology*, 23, 31-41.
- Lester, J. (2004). Spirit, identity, and self in mountaineering. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 86-100.
- Levenson, M. (1990). Risk Taking and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1073– 1080.
- Little, T. D., Snyder, C. R. i Wehmeyer, M. (2006). The agentic self: On the nature and origins of personal agency across the life span. U D. K. Mroczek i T. D. Little (Ur.), *Handbook of Personality Development* (str. 61-80). LEA.
- Llewellyn, D. J. i Sanchez, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 413-426.
- Loewenstein, G. (2007). Because it is there: The challenge of mountaineering...For Utility Theory. *Exotic preferences: behavioral economics and human motivation*, 3, 5-32.
- Lupton, D. (1995). The imperative of health: Public health and the regulated body. *Social Science & Medicine*, 44(7), 21-36.
- Luttenberger, K., Stelzer, E., Först, S., Schopper, M., Kornhuber., J. i Book, S. (2015). Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. *BMC Psychiatry* , 15(201), 1-10.
- Lyng, S. (2005). *Edgework: The sociology of risk taking*. Routledge.
- MacGregor, A. L. (2015). *Exploration of the Processes and Outcomes Associated with Participation in Outdoor Sports*. Doktorska disertacija. Odjel za znanost o sportu i zdravlju Sveučilišta Bangor.
- Malkin, M. J. i Rabinowitz, E. (1998). Sensation seeking and high-risk recreation. *Parks and Recreation*, 33, 34–40.
- Massumi, B. (1993). Introduction to fear. U B. Massumi (Ur.), *The politics of everyday fear* (str. 3-38). University of Minnesota Press.
- McDaniel, S. R. (2002). Investigating the roles of gambling interest and impulsive sensation seeking on consumer enjoyment of promotional games. *Social Behavior & Personality*, 30, 53–64.
- Messner, R. (2002). *The naked mountain*. The mountaineers books.

- Miloš, P. (2020). *Motivacija za bavljenje alpinizmom kao ekstremnim sportom i svrha izlaganja ekstremnim uvjetima*. Diplomski rad. Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zagrebu.
- Monteiro, N. i Balogan, S. (2011). Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153-173.
- Moritz, S. E., Feltz, D., Fahrbach, K. i Mack, D. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-94.
- Nekić, M. (2008). Skala socijalnih strategija. U Z. Penezić; V. Čubela Adorić; A. Proroković; I. Tucak Junaković, (Ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika* (str. 35-45). Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Pain, M. T. G. i Pain, M. A. (2005). Risk taking in sport. *Lancet*, 366, 33-34.
- Perretti Watel, P. (2003). Neutralization theory and the denial of risk: some evidence from cannabis use among French adolescents. *British Journal of Sociology*, 54(1), 21-42.
- Paulhus, D. L. i Christie, R. (1981). *Spheres of control: An Interactionist Approach to Assessment of Perceived Control*. U H. M. Lefcourt (Ur.), *Research with the Locus of Control Construct* (str. 161-188). Academic press.
- Rantala, O., Rokenes, A. i Valkonen, J. (2016). Is adventure tourism a coherent concept? A review of research approaches on adventure tourism, *Annals of Leisure Research*, 5, 539-552.
- Rice, K. G. i Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47, 238–250.
- Roberti, J. W., (2004). A renew of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 256-279.
- Robinson, D. W. (1985). Stress seeking: Selected behavioral characteristics of elite rock climbers. *Journal of Sport Psychology*, 7, 400–404.
- Roberts, D. (1986). *Moments of doubt, and other mountaineering writings*. Leicester, England: Cordee.
- Sadock, B. J. i Sadock, V. A. (2007). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Searle, J. R. (2003). *Rationality in action*. MIT Press.
- Seigneur, V. (2006). The Problems of the Defining the Risk: the Case of Mountaineering. *Historical Social Research*, 31(115), 245-256.

- Slanger, E. i Rudestam, K. E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of Research in Personality, 31*, 355-374.
- Sloman, A. (1987). Motives, mechanisms, and emotions. *Cognition & Emotion, 1*, 217–233.
- Soule, B., Lefèvre, B. i Boutroy, E. (2017). The dangerousness of mountain recreation: A quantitative overview of fatal and non-fatal accidents in France. *European Journal of Sport Science, 17*(7), 1-9.
- Taylor, R. L. i Hamilton, J. C. (1997). Preliminary evidence for the role of self-regulatory processes in sensation seeking. *Anxiety, Stress, and Coping, 10*, 351-375.
- Tomlinson, J. i Leigh, E. (2008). *Extreme Sports: In Search of the Ultimate Thrill*. Tandem Library.
- Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry, 81*, 1-17.
- Wagner, A. M. i Houlihan, D. (1994). Sensation seeking trait anxiety in hang-glider pilots and golfers. *Journal of Personality and Individual Differences, 16*, 975–977.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. *Advances in experimental social psychology, 8*, 233-275.
- Williams, S. S., Kimble, D. L., Covell, N. H., Weiss, L. H., Newton, K. J., Fisher, J. D. i Fisher, W. A. (1992). College students use implicit personality theory instead of safer sex. *Journal of Applied Social Psychology, 22*, 921–933.
- Willig, C. (2008). A phenomenological investigation of the experience of taking part in “extreme sports”. *J Health Psychol, 13*(5), 690-702.
- Woodman, T., Cazenave, N. i Le Scanff, C. (2008). Skydiving as emotion regulation: The rise and fall of anxiety is moderated by alexithymia. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 424-433.
- Woodman, T., Hardy, L., Barlow, M., Le Scanff, C. (2010). Motives for prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 345-352.
- Zaplotnik, N. (1981). *Put*. Libricon d.o.o.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Erlbaum.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. American Psychological Association.

- Zuckerman, M. (2008). Rose is a rose is a rose: Content and construct validity. *Personality and Individual Differences*, 45, 110-112.
- Wang, P., (2017). Motivations of adventure recreation pioneers – a study of Taiwanese white-water kayaking pioneers. *Annals of Leisure Research*, 21(3), 1-13.

## PRILOG

### 1. Grupiranje sudionika

S obzirom na različite kroskulturalne uvjete planinarenja u ovom se istraživanju na grupu zimskih planinara i trosezonskih višednevnih planinara odlučilo gledati kao na različite skupine. Naime, kultura planinarenja u Hrvatskoj u odnosu na druge zemlje je dosta specifična; za razliku od velikog broja drugih zemalja, u Hrvatskoj postoji veći broj dostupnih i uređenih skloništa i planinarskih domova pa je bitno napomenuti kako samo trajanje (mjereno u danima) nije bilo dovoljno precizno za odjeljivanje kategorija planinarenja već su u obzir uzeti i vremenski uvjeti (godišnje doba) kao pokazatelj stupnja rizičnosti sudjelovanja u ovoj aktivnosti. Naime, biti dvodnevni ili trodnevni planinar u Hrvatskoj ne mora nužno podrazumijevati „ekspedicije“ već pojedinci mogu 2 dana boraviti samo u krugu skloništa ili doma. Također, pretpostavlja se da je grupa zimskih planinara u ovom istraživanju ona grupa koja bi po svojim karakteristikama mogla odgovarati grupama planinara (eng. „mountaineers“) korištenih u drugim, internacionalnim istraživanjima. Zbog toga, ova skupina nikako ne može biti izjednačena sa skupinom zimskih planinara. Također, smatra se da je ova skupina različita i od rekreativnih planinara jer ipak u odnosu na jednodnevno planinarenje zahtjeva određenu organizaciju i znanje.

### 2. Originalna skala SEAS autora Barlowa i suradnika (2013)

Tablica 1. Popis čestica sa pripadajućim faktorima iz istraživanja Barlowa i suradnika (2013) za sva 3 inventara te prijevod navedenih čestica korišten u ovom istraživanju.

<b>1. Inventar SEAS-a: Između sudjelovanja u aktivnost na otvorenom – istraživanje Barlow, Hardy i Woodman, 2013</b>	<b>1. Inventar SEAS-a: Između sudjelovanja u aktivnost na otvorenom – prijevod</b>
<i>Faktor traženje uzbuđenja</i>	
1SS1 I want to get an adrenaline rush	1TU1 Želim osjetiti navalu adrenalina.
1SS2 I look forward to getting a physical thrill from participating	1TU2 Unaprijed se radujem fizičkom uzbuđenju od sudjelovanja
1SS3 I look forward to the “rush” I hope to experience during participation	1TU3 Radujem se uzbuđenju koje se nadam da ću osjetiti tijekom sudjelovanja
1SS4 I want to get a physical buzz.	1TU4 Želim osjetiti fizički ushit.
1SS5 I look forward to the physical sensations I will experience during participation.	1TU5 Radujem se fizičkim osjetima koje ću doživjeti tijekom sudjelovanja.

1SS6 I feel the need to do something intensely stimulating.	1TU6 Imam potrebu napraviti nešto jako stimulirajuće.
<i>Faktor emocionalna regulacija</i>	
1ER1 The emotional elements of my life are difficult to deal with.	1ER1 Teško se nositi sa emotivnim elementima mog života.
1ER2 I am emotional (e.g. anxious, angry) without understanding why.	1ER2 Emotivan/na sam (anksiozan/-na, ljut/-a) bez da razumijem zašto.
1ER3 I struggle to deal with stressful situations in my life.	1ER3 Imam poteškoća u nošenju sa stresnim situacijama u svom životu.
1ER4 I can't work out which emotion I am experiencing.	1ER4 Ne mogu razlučiti koju emociju doživljam.
1ER5 I find that emotional situations in my life stress me out.	1ER5 Emocionalne životne situacije mi izazivaju stres.
1ER6 I feel worried about other aspects of my life, not related to the task.	1ER6 Zabrinut sam za druge aspekte života koji nisu povezani sa zadatkom koji trenutno obavljam.
<i>Faktor djelovanje</i>	
1A1 I am prevented from achieving my goals in life.	1D1 Spriječen sam u ostvarivanju vlastitih ciljeva u životu.
1A2 I feel like a passive observer of my life rather than a major "actor".	1D2 Osjećam se kao pasivni promatrač svog života, a ne kao glavni akter.
1A3 I feel like people or circumstances are trying to impose limits on me.	1D3 Osjećam se kao da mi ljudi ili okolnosti pokušavaju nametnuti granice.
1A4 I feel like my life 'belongs' to other people.	1D4 Osjećam se kao da moj život "pripada" drugim ljudima.
1A5 I feel trapped.	1D5 Osjećam se zarobljeno.
1A6 I have little belief in my ability to influence some important aspects of my life.	1D6 Ne vjerujem baš u svoje sposobnosti da utječem na neke važne aspekte svog života.
<b>2. Inventar SEAS-a: Tijekom sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom- prema radu Barlow, Hardy i Woodman, 2013</b>	<b>2. Inventar SEAS-a: Tijekom sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom- prijevod</b>
<i>Faktor 1: Traženje uzbuđenja, tijekom sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom</i>	
2SS1 I enjoy getting a physical thrill.	2TU1 Uživam u fizičkom uzbuđenju.
2SS2 I experience intense excitement.	2TU2 Jako sam uzbuđen/-na
2SS3 I like to get a physiological buzz.	2TU3 Sviđa mi se fiziološka uzbuđenost koju doživljam od sudjelovanja.
2SS4 I enjoy the sensations I experience.	2TU4 Uživam u osjetima koje doživljam.

---

2SS5 I get a rush of chemicals around my body that feels great.	2TU5 Doživljam navalu adrenalina zbog čega se osjećam odlično.
---	--

---

2SS6 I experience physical sensations which feel great.	2TU6 Doživljam fizičke osjete zbog kojih se odlično osjećam.
---	--

---

*Faktor 2: Emocionalna regulacija, tijekom sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom*

---

2ER1 My emotions are sometimes very intense.	2ER1 Moje su emocije ponekad vrlo intenzivne.
--	---

---

2ER2 I have to deal with stressful situations.	2ER2 Moram se nositi sa stresnim situacijama.
--	---

---

2ER3 I have to manage my fear.	2ER3 Moram upravljati sa svojim strahom.
--------------------------------	--

---

2ER4 I prove to myself that I can deal with stressful situations.	2ER4 Dokažem samom sebi da se mogu nositi sa stresnim situacijama.
---	--

---

2ER5 I have to deal with intense emotions.	2ER5 Moram se nositi sa snažnim emocijama
--	---

---

2ER6 The emotions I experience are more intense than in other areas of my life.	2ER6 Emocije koje doživljam (zbog ove aktivnosti) su intenzivnije nego u drugim aspektima mog života
---	--

---

*Faktor 3: Djelovanje, tijekom sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom*

---

2A1 If a difficult situation arises I feel able to deal with it.	2D1 Ako se situacija zakomplicira osjećam se sposobno nositi s njom.
--	--

---

2A2 I am free from the constraints imposed on me in the rest of my life.	2D2 Oslobođen/-na sam ograničenja koja su mi nametnuta u ostalim aspektima života.
--	--

---

2A3 I choose how far to push when I am scared.	2D3 Biram koliko ću daleko ići kada sam prestrašen/-a.
--	--

---

2A4 I am in charge.	2D4 Ja sam onaj/ ona koji /-ja ima kontrolu nad sobom i situacijom.
---------------------	---

---

2A5 My actions and decisions prevent undesired outcomes from happening.	2D5 Moje ponašanje i odluke sprječavaju da se dogode neželjeni ishodi.
---	--

---

2A6 No-one can force me to do something I don't want to do.	2D6 Nitko me ne može prisiliti da radim nešto što ne želim.
---	---

---

<b>3. Inventar SEAS-a: Nakon sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom- prema radu Barlow, Hardy i Woodman, 2013</b>	<b>3. Inventar SEAS-a: Nakon sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom- prijevod</b>
<i>Faktor traženje uzbuđenja, nakon sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom</i>	
3SS1 I enjoy the feeling of adrenaline flowing around my body.	3TU1 Uživam u osjećaju da adrenalin struji mojim tijelom.
3SS2 I feel like I have satisfied my immediate need for thrill.	3TU2 Osjećam kako sam zadovoljio/-la trenutnu potrebu za adrenalinom.
3SS3 I am often buzzing from the adrenaline.	3TU3 Nakon sudjelovanja još uvijek budem pobuđen/-na od adrenalina.
3SS4 I remember how good the sensations felt during participation and want to experience them again.	3TU4 Prisjećam se pozitivnog osjećaja koji sam imao tijekom sudjelovanja i želim to ponovno proživjeti.
3SS5 I enjoy the rush of chemicals still flowing round my body.	3TU5 Uživam u osjećaju budnosti svog tijela.
3SS6 I look back and think how much I enjoyed the rush.	3TU6 Prisjećam se aktivnosti i razmišljam kako je dobro bilo osjetiti "navalu uzbuđenja".
<i>Faktor djelujuća emocionalna regulacija, nakon sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom</i>	
<i>a) Djelovanje, nakon sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom</i>	
3A1 I feel more able to deal with stressful situations in my life. /	3D1 Osjećam se sposobnije nositi sa stresnim situacijama u životu
3A2 I feel I have demonstrated that I can deal with intense emotions	3D2 Osjećam da sam pokazao kako se mogu nositi sa snažnim emocijama.
3A3 I find intense emotions easier to deal with	3D3 Lakše mi je nositi se sa snažnim emocijama,
3A4 I find it easier to deal with stressful situations in my life	3D4 Lakše mi je nositi se sa stresnim situacijama u životu.
3A5 I feel better for having experienced my emotions	3D5 Osjećam se bolje jer sam doživio svoje emocije.
3A6 I feel better able to deal with aspects of my life that would normally make me feel emotional (e.g., anxious, angry)	3D6 Osjećam se spremnije nositi s nekim aspektima svog života koji bi me inače činili emocionalnim/-om (anksioznim/-om, ljutim/-om)



---

*b) Emocionalna regulacija, nakon  
sudjelovanja u aktivnosti na otvorenom*

---

3ER1 I have a calmness that carries over into other aspects of my life. 3ER1 Osjećam smirenost koja se prenosi u ostale aspekte mog života.

3ER2 I am more confident that I can affect those aspects of my life that are important to me. 3ER2 Uvjereniji sam da mogu utjecati na one aspekte mog života koji su mi bitni.

3ER3 I am more confident about facing challenges in other aspects of my life. 3ER3 Samouvjereniji sam oko nošenja sa izazovima u drugim aspektima mog života.

3ER4 I feel more influential in how events in my life unfold. 3ER4 Osjećam da imam veći utjecaj na to kako će se stvari u mom životu odviti.

3ER5 I feel better about my ability to bring about important outcomes in my life. 3ER5 Osjećam se sposobnijim/-om utjecati na važne ishode u svom životu.

3ER6 I feel more able to prevent difficulties occurring in other aspects of my life. 3ER6 Osjećam se sposobnijim/-om spriječiti poteškoće u drugim aspektima mog života.

---

**3. Različiti motivacijski mehanizmi u podlozi bavljenja različitim rizičnim aktivnostima: preduvijeti za računanje analiza varijance i kovarijance, dodatne analize te post hoc testovi**

*Tablica 2.* Prikaz testova homogenosti varijance svih faktora SEAS-a te socijalne strategije gospodarenje s obzirom na grupu sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom (kitesurferi/penjači, zimski planinari, rekreativni planinari te trosezonski višednevni planinari).

	Levene	Hartley	Cochran	Bartlett
Traženje uzbuđenja	3.05*	1.92	0.36	4.97
Poteškoće u emocionalnoj regulaciji/djelovanju	1.151	1.78	0.33	2.50
Doživljavanje uzbuđenja	2.74*	2.18	0.31	5.93
Doživljavanje emocionalne regulacije	0.99*	1.75	0.35	3.43
Doživljavanje djelovanja	0.36	1.26	0.282	0.52
Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem	2.94*	2.65	0.36	7,81
Procjena transfera emocionalne regulacije/djelovanja	3.25*	3.02	0.38	10.55
Gospodarenje	1.54	1.91	0.35	3.55

\* $p < .05$ ,  $N = 140$

*Tablica 3.* Prikaz rezultata Fisher LSD post-hoc testa za ispitivanje međugrupnih razlika u procjeni doživljavanja emocionalne regulacije tijekom sudjelovanja u aktivnosti ( $N=140$ ).

	1	2	3	4
1. Kitesurferi/penjači				
2. Zimski planinari	.892			
3. Rekreativni planinari	<b>.017</b>	<b>.007</b>		
4. Višednevni planinari proljeće jesen	<b>.018</b>	<b>.007</b>	.898	

Tablica 4. Prikaz rezultata Fisher LSD post-hoc testa za ispitivanje međugrupnih razlika u procjeni doživljavanja djelovanja tijekom sudjelovanja u aktivnosti (N=140).

	1	2	3	4
1. Kitesurferi/penjači				
2. Zimski planinari	.504			
3. Rekreativni planinari	<b>.006</b>	<b>.007</b>		
4. Višednevni planinari proljeće jesen	.748	.273	.086	

Tablica 5. Prikaz rezultata post-hoc Fisher LSD testa za ispitivanje međugrupnih razlika u procjeni transfera emocionalne regulacije i djelovanja stečenih tijekom sudjelovanja u aktivnosti u svakodnevni život nakon sudjelovanja u aktivnosti (N=140).

	1	2	3	4
1. Kitesurferi/penjači				
2. Zimski planinari	.058			
3. Rekreativni planinari	.997	<b>.043</b>		
4. Višednevni planinari proljeće jesen	.326	<b>.001</b>	.292	

Tablica 6. Prikaz razlika između kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara s obzirom na procjenu doživljavanja emocionalne regulacije i djelovanja tijekom sudjelovanja u aktivnosti te procjenu transfera emocionalne regulacije/djelovanja doživljenih tijekom sudjelovanja u aktivnosti u svakodnevni život nakon sudjelovanja u aktivnosti metodom jednosmjerne ANOVA-e (N=140).

Zavisne varijable	Kitesurferi / Penjači N=27		Zimski planinari N=35		Rekreativ ni planinari N=36		Trosezonski višednevni planinari N=42		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	p
<b>Doživljavanje emocionalne regulacije</b>	5.84	.19	5.88	.17	5.26	.17	5.29	.16	<b>3.869</b>	<b>.011</b>
<b>Doživljavanje djelovanja</b>	5.80	.16	5.92	.14	5.47	.14	5.75	.13	<b>1.513</b>	<b>.145</b>
<b>Procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja</b>	5.73	.18	6.11	.16	5.73	.16	5.54	.15	<b>1.844</b>	<b>.076</b>

#### 4. Socijalne strategije u interpersonalnim odnosima općenito: međugrupna razlika u korištenju strategije gospodarenje kod sudionika rizičnih aktivnosti na otvorenom

Tablica 7. Prikaz razlika između kitesurfera/penjača, zimskih planinara, rekreativnih planinara te trosezonskih višednevnih planinara s obzirom na socijalne strategije koje koriste u interpersonalnim vezama.

Zavisne varijable	Kitesurferi/ Penjači N=27		Zimski planinari N=35		Rekreativni planinari N=36		Trosezonski višednevni planinari N=42		ANOVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	p
<b>Gospodarenje</b>	3.24	.15	3.33	.20	3.11	.21	3.20	.20	<b>2.165</b>	<b>.002</b>

Tablica 8. Prikaz rezultata Fisher LSD post-hoc testa za ispitivanje međugrupnih razlika u procjeni korištenja socijalne strategije "Gospodarenje" u interpersonalnim vezama (N=140).

	1	2	3	4
1. Kitesurferi/penjači				
2. Zimski planinari	.275			
3. Rekreativni planinari	.103	<b>.004</b>		
4. Višednevni planinari proljeće jesen	.591	.072	.213	

**5. Faktorska struktura upitnika Stilova rješavanja konflikata (Gregov i Pranjić, 2017): adaptirana verzija korištena u ovom istraživanju**

*Tablica 9.* Prikaz rezultata faktorske analize upitnika stilova rješavanja konflikata (Gregov i Pranjić, 2017) metodom glavnih osi s ortogonalnom (varimax) rotacijom.

Prisjetite se situacija sa partnerom/-icom koje su bile obilježene nekim konfliktom. Uzimajući u obzir takve situacije, procjenite čestinu vlastitih ponašanja navedenih u tvrdnjama koje slijede.	<i>F1:</i> Suradnja/prilagodavanje	<i>F2:</i> Natjecanje	<i>F3:</i> Izbjegavanje sukoba
3 Pokušavam se naći "na pola puta" sa partnerom/icom kako bi riješili problem.	<b>.51</b>	-.01	.10
4 Nastojim zadovoljiti potrebe partnera/ice.	<b>.77</b>	-.04	-.06
5 Nastojim razmotriti problem na način da nađem rješenje prihvatljivo za obje strane.	<b>.75</b>	-.19	-.01
8 Kad rješavanje problema zapne u "slijepoj ulici" pokušavam naći kompromisno rješenje.	<b>.67</b>	-.09	-.11
9 Nastojim udovoljiti željama partnera/ice.	<b>.77</b>	-.04	.10
10 Nastojim uklopiti svoje ideje u ideje partnera da nađemo rješenje zajedno.	<b>.64</b>	.06	.04
13 Kada dođe do zastoja u rješavanju problema predlažem da stvari sagledamo iz drugog kuta.	<b>.53</b>	.09	-.17
15 Suradujem s partnerom/icom kako bi postigli rješenje s kojim će obje strane biti zadovoljne.	<b>.81</b>	-.01	-.11
18 Pregovaram s partnerom/icom u svrhu postizanja kompromisa.	<b>.64</b>	-.02	.04
19 Prihvaćam prijedloge partnera/ice.	<b>.68</b>	-.06	.01
20 S partnerom/icom razmjenjujem točne i precizne informacije kako bi mogli zajedno riješiti problem.	<b>.74</b>	.01	-.12
24 Nastojim udovoljiti očekivanjima partnera/ice.	<b>.57</b>	.19	.22
25 Potičem otvoreno iznošenje svih nedoumica kako bi se problem mogao riješiti.	<b>.54</b>	.01	-.31
2 Koristim svoj utjecaj kako bih postigao/la da moje ideje budu prihvaćene.	.14	<b>.64</b>	.02
7. Koristim svoj autoritet kako bi konačna odluka išla u moju korist.	-.26	<b>.72</b>	.01

12 Koristim svoju stručnost za donošenje odluka u svoju korist.	.04	<b>.70</b>	.12
17 Uvjeravam partnera/icu u ispravnost svog mišljenja.	.13	<b>.48</b>	.16
22 Koristim svoju nadmoć kako bi bilo po mome.	-.30	<b>.67</b>	.07
23 Kako bi postigli kompromis koristim se strategijom "malo dam, malo uzmem".	-.07	<b>.34</b>	.19
1 Izbjegavam situacije u kojima se od mene može tražiti stav o nečemu.	-.18	-.02	<b>.43</b>
6 Izbjegavam otvorenu raspravu kada se moje mišljenje razlikuje od mišljenja partnera/-ice.	-.04	.06	<b>.68</b>
11 Kada se ne slažem s partnerom/icom nastojim se držati po strain.	.01	.15	<b>.61</b>
14 Popuštam željama partnera/ice.	.31	.25	<b>.41</b>
16 Nastojim svoja neslaganja zadržati za sebe kako se ne bih zamjerio/la partneru/ici.	-.01	.15	.77
21 Nastojim izbjeći neugodnu interakciju s partnerom/icom.	.03	.14	<b>.48</b>
Postotak objašnjene varijance (%)	25.84	9.78	9.35
Kumulativni postotak objašnjene varijance		44.97	

## 6. Hijerarhijska faktorska analiza upitnika SEAS: inventar „ Tijekom sudjelovanja“ i „Nakon sudjelovanja“ u aktivnosti.

Tablica 10. Prikaz rezultata hijerarhijske faktorske analize drugog SEAS inventara (Tijekom sudjelovanja u aktivnosti) ( $N=184$ ).

Molimo vas da se prisjetite kako se osjećate dok sudjelujete u aktivnosti i procijenite stupanj u kojem se slažete, odnosno ne slažete sa sljedećim tvrdnjama. Tijekom sudjelovanja...	<i>F1</i>	<i>F1:</i> Doživljavanje uzbuđenja	<i>F2:</i> Doživljavanje djelovanja	<i>F3:</i> Doživljavanje emocionalne regulacije
2TU5 Doživljam navalu adrenalina zbog čega se osjećam odlično.	<b>.56</b>	<b>.63</b>	-.18	.01
2TU1 Uživam u fizičkom uzbuđenju.	<b>.63</b>	<b>.56</b>	-.09	.01
2TU2 Jako sam uzbuđen/-na.	<b>.61</b>	<b>.52</b>	-.05	-.01
2TU3 Sviđa mi se fiziološka uzbuđenost koju doživljam od sudjelovanja.	<b>.61</b>	<b>.40</b>	.18	-.16
2TU6 Doživljam fizičke osjete zbog kojih se odlično osjećam.	<b>.69</b>	<b>.37</b>	.24	-.13
2ER6 Emocije koje doživljam (zbog ove aktivnosti) su intenzivnije nego u drugim aspektima mog života.	<b>.49</b>	.25	.01	.12
2ER5 Moram se nositi sa snažnim emocijama	<b>.56</b>	-.03	-.11	<b>.61</b>
2ER2 Moram se nositi sa stresnim situacijama.	<b>.53</b>	-.05	-.04	<b>.51</b>
2ER3 Moram upravljati sa svojim strahom.	<b>.64</b>	-.14	.25	<b>.34</b>
2ER1 Moje su emocije ponekad vrlo intenzivne.	<b>.43</b>	.13	-.04	.24
2D5 Moje ponašanje i odluke sprječavaju da se dogode neželjeni ishodi.	<b>.40</b>	-.15	<b>.48</b>	-.10
2D1 Ako se situacija zakomplicira osjećam se sposobno nositi s njom.	<b>.58</b>	.03	<b>.41</b>	-.06
2D3 Biram koliko ću daleko ići kada sam prestrašen/-a.	<b>.52</b>	-.11	<b>.37</b>	.08
2TU4 Uživam u osjetima koje doživljam.	<b>.58</b>	.32	<b>.33</b>	-.28
2ER4 Dokažem samom sebi da se mogu	<b>.54</b>	.02	<b>.34</b>	-.01

nositi sa stresnim situacijama.

2D4 Ja sam onaj/ ona koji /-ja ima kontrolu nad sobom i situacijom.	<b>.55</b>	.11	.26	-.01
2D2 Oslobođen/-na sam ograničenja koja su mi nametnuta u ostalim aspektima života.	<b>.51</b>	.12	.17	.07
Eigen vrijednosti		6.50	1.36	1.17

*Tablica 11.* Prikaz rezultata hijerarhijske faktorske analize trećeg SEAS inventara (Nakon sudjelovanja u aktivnosti) ( $N=184$ ).

Molimo vas da se prisjetite kako se osjećate u periodu nakon završetka aktivnosti i procjenite stupanj u kojem se slažete, odnosno ne slažete sa sljedećim tvrdnjama. Nakon sudjelovanja...	<i>F1</i>	<i>F1: Procjena transfera emocionalne regulacije i djelovanja</i>	<i>F2: Zadovoljstvo doživljenim uzbuđenjem</i>
3D5 Osjećam se bolje jer sam doživio svoje emocije.	<b>.67</b>	<b>.34</b>	.18
3D6 Osjećam se spremnije nositi sa nekim aspektima svog života koji bi me inače činili emocionalnim/-om (anksioznim/-om, ljutim/-om	<b>.60</b>	<b>.48</b>	-.01
3ER3 Samouvjereniji sam oko nošenja sa izazovima u drugim aspektima mog života.	<b>.66</b>	<b>.52</b>	.00
3ER4 Osjećam da imam veći utjecaj na to kako će se stvari u mom životu odviti.	<b>.66</b>	<b>.50</b>	.02
3D3 Lakše mi je nositi se sa snažnim emocijama.	<b>.68</b>	<b>.53</b>	-.01
3ER1 Osjećam smirenost koja se prenosi u ostale aspekte mog života.	<b>.53</b>	<b>.40</b>	.02
3D4 Lakše mi je nositi se sa stresnim situacijama u životu.	<b>.64</b>	<b>.55</b>	-.04
3ER2 Uvjerенiji sam da mogu utjecati na one aspekte mog života koji su mi bitni.	<b>.57</b>	<b>.50</b>	-.05
3ER6 Osjećam se sposobnijim/-om spriječiti poteškoće u drugim aspektima mog života.	<b>.67</b>	<b>.57</b>	-.05
3D2 Osjećam da sam pokazao kako se mogu nositi sa snažnim emocijama.	<b>.60</b>	<b>.50</b>	-.02
3ER5 Osjećam se sposobnijim/-om utjecati na važne ishode u svom životu.	<b>.66</b>	<b>.57</b>	-.06



3D1 Osjećam se sposobnije nositi sa stresnim situacijama u životu.	<b>.69</b>	.50	.05
3TU6 Prisjećam se aktivnosti i razmišljam kako je dobro bilo osjetiti "navalu uzbuđenja".	<b>.69</b>	-.05	<b>.59</b>
3TU3 Nakon sudjelovanja još uvijek budem pobuđen od adrenalina.	<b>.65</b>	-.06	<b>.57</b>
3TU1 Uživam u osjećaju da adrenalin struji mojim tijelom.	<b>.69</b>	-.00	<b>.55</b>
3TU2 Osjećam kako sam zadovoljio/-la trenutnu potrebu za adrenalinom.	<b>.69</b>	.02	<b>.51</b>
3TU5 Uživam u osjećaju budnosti svog tijela.	<b>.56</b>	-.02	<b>.46</b>
<hr/>			
Eigen vrijednosti		9.96	1.99
<hr/>			