



# Uprawianie sportów ekstremalnych a relacje rodzinne

## Impact of practicing extreme sports on family relationships

Aleksandra Żukowska<sup>a</sup>, Grzegorz Zieliński<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Aleksandra Żukowska, <https://orcid.org/0000-0003-3593-739X>,  
Instytut Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

<sup>b</sup> Grzegorz Zieliński MA, <https://orcid.org/0000-0002-2849-0641>,  
Zakład Medycyny Sportowej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

**Abstrakt:** Pierwsza próba zdefiniowania sportów ekstremalnych nastąpiła w 1955 roku w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Od tego czasu z roku na rok przybywa sportowców uprawiających dyscypliny o charakterze ekstremalnym. Zrozumienie tego fenomenu, motywów uprawiania sportów ekstremalnych jest złożone. Toteż jako cel pracy obrano analizę relacji pomiędzy uprawiającymi sporty ekstremalne a ich rodziną. Sportem ekstremalnym określono dyscypliny, które wiążą się ze szczególnym ryzykiem oraz wymagają ponadprzeciętnych umiejętności psychicznych i fizycznych. Natomiast motywatorami do uprawiania czynności podwyższonego ryzyka są różne czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Sportowcy ekstremalni poddawani są naturalnym, fizycznym lub psychicznym wyzwaniom, a popełniane przez nich błędy podczas uprawiania danej dyscypliny mogą powodować obrażenia lub śmierć uczestnika częściej niż ma to miejsce w tradycyjnym sporcie. Mało badaczy koncentruje się na życiu rodzinnym sportowców. W większości przypadków życie członków rodzin osób uprawiających sporty ekstremalne nacechowane jest ciągłym lękiem o życie i zdrowie sportowca. Istotnym aspektem jest także prowadzenie zbyt częstych treningów, które mogą prowadzić do uzależnienia behawioralnego, zjawiska trudnego do zauważenia i bagatelizowanego, jednocześnie znacząco przekładającego się na codzienne funkcjonowanie systemu rodzinnego, którego poszczególne jednostki tworzą integralną strukturę. Zatem można stwierdzić, że uprawianie sportów ekstremalnych ma znaczący wpływ na relacje rodzinne. Ważne jest świadome podejście sportowca do uprawiania sportów ekstremalnych i wiedza, że to właśnie na nim, a nie na współmałżonku spoczywa odpowiedzialność godzenia ze sobą wartości trudnych: pasji i rodziny.

**Słowa kluczowe:** relacje rodzinne, rodzina, sport ekstremalny, uzależnienia behawioralne

**Abstract:** The first attempt to define extreme sports took place in 1955 in the United States of America. Since then, the number of extreme sport athletes has increased year by year. Understanding the phenomenon and the motives for practicing extreme sports is complex. The aim of this study is to analyze the relationship between extreme sports practitioners and their families. Extreme sports are defined as disciplines that involve a particular level of risk and require above-average mental and physical skills. Athletes who choose to engage in high-risk activities are motivated by a variety of internal and external factors. The athletes in question are subjected to natural, physical or mental challenges. Mistakes made while practicing the disciplines can cause injury or death to the participant more often than in the case of traditional sports. Few researchers focus on the family life of athletes. In most cases, their family members live in constant fear for their lives and health. Moreover, too frequent training can lead to addiction, which is often difficult to notice and underestimated, but at the same time significantly affects the daily functioning of the family system, whose individual units form an integral structure. It can be concluded that engaging in extreme sports has a significant impact on family relationships. It is important for the athlete to be aware of the reality of taking up extreme sports and to know that it is the athlete and not the spouse who is responsible for reconciling passion and family.

**Keywords:** behavioral addictions, extreme sports, family, family relations

## Wprowadzenie

Pierwsza próba zdefiniowania sportów ekstremalnych nastąpiła w roku 1955 w Ameryce. Stworzyła go telewizja ESPN, która emitowała Extreme Games (później znane jako X-Games), czyli międzynarodowe zawody „niezwykłych sportów” (Zielinski i in., 2020). Od tego czasu z roku na rok przybywa coraz więcej pasjonatów sportów ekstremalnych, które stały się zjawiskiem światowym. Zrozumienie ich fenomenu,

jak i motywów ich uprawiania jest złożone (Brymer i in., 2020). Celem pracy jest analiza relacji pomiędzy uprawiającymi sporty ekstremalne a rodziną.

Zdefiniowanie pojęcia sportu ekstremalnego jest niezwykle trudne. Na przestrzeni lat próbę tę podjęli Mynarski i Veltze (2008), określając sporty ekstremalne jako dyscypliny, których wspólnym mianownikiem jest ryzyko utraty zdrowia lub życia,

intensywny charakter fizycznego wysiłku oraz przygodowy charakter podejmowanych czynności (Mynarski & Veltze, 2008). Natomiast Muszkieta i Gembiak (2004) piszą o uczestnictwie w uprawianiu sportów ekstremalnych jako pokonywaniu skrajnych trudności zewnętrznych, ograniczeń psychicznych i związanych z tym emocji. Zaznaczają one chęć pokonywania trudności, doznawania mocnych, nowych wrażeń, dawania z siebie wszystkiego i przeżycia czegoś niezwykłego (tamże). Z kolei zdaniem Sahaja (2005) to właśnie czerpanie nadzwyczajnych wrażeń, emocji i przyjemności, a także kształtowanie umiejętności, nierzadko prowadzących do perfekcji jest celem ekstremalnej aktywności (tamże).

W literaturze międzynarodowej do tej pory brakuje przejrzystej definicji sportów ekstremalnych (Cohen i in., 2018; Zieliński i in., 2020). Cohen i in. stwierdzają, że omawiane sporty to takie, w których uczestnik jest poddawany naturalnym, fizycznym lub psychicznym wyzwaniom. Można do nich zaliczyć prędkość, wysokość, głębokość lub siły naturalne. Błędy popełniane podczas ich uprawiania mogą powodować obrażenia lub śmierć uczestnika częściej niż ma to miejsce w tradycyjnym sporcie. Autorzy sugerują, że współczynniki wypadków mogą być czynnikami różnicującymi sporty ekstremalne od innych sportów (Cohen, 2016; Cohen i in., 2018). Laver i in. (2017) definiują sporty ekstremalne jako takie, które zwykle odbywające się w odległych miejscach, z niewielkim dostępem do opieki medycznej, gdzie sportowiec rywalizuje z samym sobą lub siłami natury. Podczas ich uprawiania dochodzi do narażenia się na prędkość, wysokość, a także realne lub postrzegane niebezpieczeństwo. Sportowcy są poddawani wysokiemu poziomowi wysiłku fizycznego, często wykonują spektakularne akrobacje (Laver i in., 2017). Laver i in. (2017) zgodnie z Cohenem i in. zauważają, że sporty ekstremalne charakteryzują się z podwyższonym ryzykiem urazu lub śmierci (tamże).

Poddając analizie powyższe definicje, można wnioskować, że do uprawiania sportów ekstremalnych niezbędna jest wysoka wydolność fizyczna i psychiczna, a także duża wiedza na temat uprawianego sportu, która jest niezbędna do wykorzystania nabytych umiejętności (Olszewska, 2018). Należy podkreślić, że uprawianie sportów ekstremalnych

to głównie indywidualistyczna chęć pokonywania skrajnych trudności, doznawania niezwykłych, mocnych wrażeń, zdobywania rekordów i dawania z siebie wszystkiego (Musumeci, 2021; Podzielny, 2014).

Sporty ekstremalne można jednak podzielić ze względu na miejsce uprawiania, jak również z uwzględnieniem dyscypliny, z jakiej pochodzi dany sport. Według klasyfikacji miejsca uprawiania, sporty ekstremalne można podzielić na trzy kategorie: lądowe (np. *parkour*, *free running*, *freestyle motocross*, wspinaczka górską), powietrzne (np. *B.A.S.E Jumping*, *skydiving*) i wodne (np. *hydrospeed*, *canoening*, *rafting*). Ze względu na wielość dyscyplin powstających na terenie Stanów Zjednoczonych, używa się nazw angielskich bez polskich odpowiedników (Olszewska, 2018; Podzielny, 2014).

Wymienione wyżej sporty, niezależnie od miejsca uprawiania, mają wiele cech wspólnych. We wszystkich chodzi o balansowanie na granicy ludzkiej wytrzymałości, a nawet życia czy śmierci. Przyczyną wzrostu zainteresowania tymi dyscyplinami może być zmniejszenie ilości pracy fizycznej i trudnych zadań, w których człowieka zastąpiła maszyna. Zatem, aby zrównoważyć poziom codziennego wysiłku fizycznego, człowiek zaczął szukać dyscyplin, w których mógłby rozładować nagromadzoną energię, potrzebę rywalizacji i ryzyka (Podzielny, 2014).

## 1. Sportowiec ekstremalny – charakterystyka

Woodman, Hardy, Barlow i Le Scaniff (2010) zwrócili uwagę na to, że osoby uprawiające sporty ekstremalne przez długi czas, mają trudności w nazywaniu i kontrolowaniu emocji w codziennym życiu, a szczególnie w poczuciu sprawczości dotyczących relacji intymnych. Odzyskują tę kontrolę dopiero podczas wykonywania czynności związanych z wysokim ryzykiem, dlatego podejmowanie ryzykownych działań staje się ich głównym celem. Ta tendencja jest szczególnie widoczna wśród wspinaczy górskich, którzy poszukują regulacji emocji i poczucia sprawczości w aktywności ekstremalnej (Woodman i in., 2010). Z kolei badania Martha, Laurendeau i Griffet (2010) dowodzą, że sportowcy ekstremalni mają tendencję

do niebezpiecznych manewrów jako kierowcy oraz wykazują wyższy poziom optymizmu do własnych umiejętności i szans na uniknięcie negatywnych skutków wypadku (Martha i in., 2010).

Znaczenie humanistycznych motywów podejmowania sportów ekstremalnych podkreślają Brymer i Oades (2009), zauważając, że osoby realnie zagrożone śmiercią, obcujące z siłą natury odnajdują w sobie zwiększone ilości pokory i odwagi, które nie mają nic wspólnego z brawurą (Brymer & Oades, 2009). Z kolei Lester (2004) upatruje się we wspinaczce wysokogórskiej postaw romantycznego stosunku do świata (Lester, 2004). To pokazuje, że znajomość specyfiki każdej z dyscyplin może pomóc w stworzeniu modelu wyjaśniającego powody dobrowolnego angażowania się w sporty ekstremalne (Krokosz & Lipowski, 2014).

Nie bez znaczenia są czynniki zewnętrzne, które promują sporty ekstremalne. Są to przede wszystkim środki masowego przekazu. Informacja i reklama, a przede wszystkim Internet, rozwijają się w bardzo szybkim tempie. Możliwość korzystania z nich wszędzie i o każdej porze przyczynia się do popularyzacji zachowań ekstremalnych (Olszewska, 2018). Niezbędnym elementem do uprawiania dyscyplin ekstremalnych są również odpowiednie warunki geograficzno-środowiskowe, a także czynniki społeczne i ekonomiczne (Immonen i in., 2018; Olszewska, 2018; Vande Vliet & Inglés, 2021). Na podstawie badań stwierdzono, że bezpośredni wpływ na preferencje wartości wspinaczki, jednego ze sportów zaliczanych do ekstremalnych, są takie zmienne jak: wiek, wykształcenie, dochód oraz staż (Koprowiak i in., 2014).

Czynnikiem wpływającym na rozwój sportów ekstremalnych są także procesy demograficzne, czyli wzrost liczby potencjalnych sportowców ekstremalnych (Eidenmueller, 2018; Olszewska, 2018), a także poziom zamożności społeczeństwa. Wraz z nim rośnie możliwość uprawiania danego sportu. Dobrym przykładem jest tutaj uprawianie himalaizmu, który poprzez popularyzację zyskuje coraz większą popularność, a co za tym idzie także liczbę śmiałków.

Należy także zaznaczyć, że istotne znaczenie dla sportów ekstremalnych ma postęp naukowo-techniczny, który przekłada się na lepsze i szybsze środki

transportu, a także ulepszanie sprzętu sportowego (Łobożewicz & Bieńczyk, 2001), który we wspinaczce umożliwia pokonywanie coraz większych trudności na coraz wyższych ścianach (Drózd, 2007; Zieliński, Zięba, Wilkowicz, i in., 2021).

Wzrost zamożności społeczeństwa przyczynił się do wyznaczenia nowego stylu zachowań i zaczął określać zróżnicowany charakter zapotrzebowania różnych grup ludności (Immonen i in., 2018; Łobożewicz & Bieńczyk, 2001). Posiadanie wyższych dochodów umożliwia realizację celów, które wcześniej były nieosiągalne przez wzgląd na sytuację finansową. Wzrost zamożności pozwala na inwestycję między innymi w sprzęt czy korzystanie z nowoczesnych technologii.

Poza powyższymi czynnikami, które można zaliczyć do czynników zewnętrznych, występują czynniki wewnętrzne, stanowiące motywacje do uprawiania sportów ekstremalnych (Olszewska, 2018). Przykładem jest wspinaczka, która stanowi źródło rozwoju potrzeb samorealizacyjnych (Asakawa & Sakamoto, 2019; Koprowiak i in., 2014; Saul i in., 2019; Seifert i in., 2018). Za główną motywację wewnętrzną uznaje się odpowiedni stan psychiczny. Często sporty ekstremalne uprawiają osoby o niskim poczuciu własnej wartości, aby podnieść swoje ego, dodać sobie odwagi i pewności siebie, a także poczuć się lepszym. Aby tego dokonać, zaczynają wykonywać czynności, wydawałoby się nierealne (de la Torre-Cruz i in., 2021; Olszewska, 2018; Ouyang i in., 2020; Šagát i in., 2021).

Jednak nie każdy sportowiec, chcący uprawiać sporty ekstremalne, musi posiadać niskie poczucie własnej wartości. Często powodem są także pragnienia i marzenia, a sportowcy ekstremalni są osobami z życiową pasją, którzy doskonale zdają sobie sprawę z zagrożenia jakie towarzyszy ich hobby (Olszewska, 2018). Przykładowo, wspinaczkę utożsamia się głównie z wartościami emocjonalnymi i przyjemnymi, a nie z możliwością sprawdzenia własnej osoby w warunkach ekstremalnych związanych z ryzykiem (Koprowiak i in., 2014).

Często w wielu sytuacjach ludziom towarzyszy lęk, który jest negatywnym stanem emocjonalnym. Sportowiec ekstremalny próbuje przełamać ten instynktowny lęk, opanowując emocje (Monasterio

i in., 2016; Podzielny, 2014; Toffler i in., 2018; Zieliński i in., 2020). Podczas uprawiania swojej pasji wytwarza się u niego adrenalina, która mobilizuje do walki z zagrożeniem, jednocześnie wprowadzając ciało i umysł w rodzaj przyjemnego, ekscytującego upojenia (Jaskólski & Jaskólska, 2006). Uczestnicy *BASE jumping*<sup>1</sup> jako jedną z motywacji do uprawiania swojej dyscypliny podają właśnie poczucie przyływu adrenaliny oraz poczucie kontroli i opamiętanie strachu, a także odczuwanie pozytywnej transformacji (Bouchat i in., 2022; Monasterio i in., 2016; Monasterio & Cloninger, 2019).

Sportowcy ekstremalni traktują zdrowie jako wartość instrumentalną, natomiast istotne jest dla nich określenie sensu swojego życia poprzez przekraczanie istniejących granic (Krokosz & Lipowski, 2014). Zdaniem Kozielskiego (1997) jest to potrzeba transgresji (tamże). Natomiast dążenie do odczuwania szczęścia nie musi być hedonistyczną postawą, ale może wiązać się z podejściem eudajmonistycznym (Krokosz & Lipowski, 2014).

Innym powodem uprawiania sportów ekstremalnych jest chęć oderwania się od nudy i codziennych schematów, a także od ciągłej pogoni za wartościami materialnymi (Olszewska, 2018). Jest to typ motywacji relaksowo-katarktyczny. Także Rédei (2009) twierdzi, że ucieczka od rutyny, monotonii i alienacji jest celem podejmowania sportów ekstremalnych (tamże).

Warto podkreślić, że niezbędnym czynnikiem do uprawiania sportów ekstremalnych jest odpowiednia wydolność fizyczna organizmu, która dotyczy adaptacji organizmu do środowisk naturalnych, a także wysoka sprawność umysłowa. Wśród sportów wymagających nadzwyczajnej wydolności fizycznej jest wspinaczka wysokościowa (Olszewska, 2018).

Zatem aktywność fizyczna jest czynnikiem warunkującym zdrowie człowieka i stanowi niezbędny element na każdym etapie życia, niezależnie od wieku

czy płci człowieka (Gęga i in., 2016). Jednak człowiek pragnie doświadczać znacznie więcej niż daje mu codzienność. Stąd też prawdopodobnie wzrasta popularność sportów ekstremalnych, dających „zastrzyk emocji”, od którego także można się uzależnić (Podzielny, 2014).

Powyższe doniesienia może wyjaśniać teoria poszukiwania doznań Zuckermana (1994), która opisuje tendencje jednostki do angażowania się w nowe, intensywne, złożone bądź ryzykowne zachowania mające wartość stymulacyjną<sup>2</sup>. Wymaga to bycia na granicy przyjętych norm obyczajowych, moralnych i często i prawnych (np. *urban climbing*)<sup>3</sup> (Krokosz & Lipowski, 2014).

## 2. Sport ekstremalny a relacje rodzinne

Literatura przedmiotu opisująca wpływ sportów ekstremalnych na relacje rodzinne jest bardzo uboga. Mimo znacznej popularności dyscyplin ekstremalnych nadal brakuje doniesień, które informowałyby o zależnościach między sportowcami a ich rodzinami. Na podstawie literatury przedmiotu można rozważać jednak wpływ sportów ekstremalnych na relacje rodzinne, gdy mowa o uzależnieniu bądź jego braku.

### 2.1. Sport ekstremalny jako uzależnienie behawioralne

Uzależnienie behawioralne jest określane jako zaburzenie zachowania o charakterze nałogowym, które nie wiąże się z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Do takiej formy zachowań należy także uprawianie sportu, które staje się kompulsywne, trudno nad nim zapanować i prowadzi do negatywnych konsekwencji dla jednostki i otoczenia. Celem

1 *BASE jumping* (od angielskich słów *building* (budynek), *antenna* (antena), *span* (przęsło) i *Earth* (Ziemia)) – jest sportem polegającym na wykonywaniu *skoków spadochronowych* z wieżowców, mostów, masztów, urwisk górskich i tym podobnych obiektów (Bouchat i in., 2022; Forrester i in., 2019).

2 Zuckerman (1994) wyróżnił 4 czynniki wchodzące w skład poszukiwania doznań. Pierwszym z nich jest poszukiwanie przygód i grozy, czyli chęć do podejmowania ryzykownych działań, takich jak uprawianie sportów ekstremalnych. Drugim czynnikiem jest poszukiwanie przeżyć, gdzie głównym celem jest poszukiwanie nowych bodźców, do których można zaliczyć spontaniczne podróże, zawieranie nowych znajomości. Kolejnym czynnikiem jest „rozhamowanie”, do którego zalicza się wszystkie zachowania nieakceptowane w danej kulturze np. przelotne związki seksualne, alkoholizm, hazard. Ostatnią cechą opisaną przez Zuckermana jest podatność na nudę, co stanowi awersję do rutynowych, nużących zajęć (Zuckerman, 1994).

3 *Urban climbing* – jest rodzajem wspinaczki na miejskie konstrukcje mosty, pomniki, ruiny itp. (Zieliński i in., 2020).

takiego zachowania przestaje być uzyskanie przyjemności, a zaczyna stawać się obniżenie negatywnego afektu (Rowicka, 2015).

Wielu naukowców próbowało zdefiniować uzależnienia czynnościowe, jednak wielość różnych modeli w tym zakresie pokazuje, że jest to zjawisko niezwykle trudne do wyjaśnienia. Dominują skrajne stanowiska, które wzajemnie się wykluczają, co sprawia, że trudno zbudować jedną, spójną teorię. Według teorii J. Orforda próba znalezienia jednego precyzyjnego sposobu wyjaśnienia uzależnień czynnościowych jest skazana na porażkę, a wielu autorów, także polskich, zgadza się z tym stanowiskiem (Lelonek-Kuleta, 2014). Jednak kategoria zaburzeń niezwiązanych z przyjmowaniem substancji, którą można utożsamić z uzależnieniami behawioralnymi, została utworzona w klasyfikacji DSM-5, opublikowanej w 2013 roku (Rowicka, 2015).

Uzależnienie od sportów ekstremalnych jest jednym z rodzajów uzależnienia behawioralnego, ponieważ charakterystyczne dla niego są zarówno zależność, jak i przymus (Buckley, 2016; Heirene i in., 2016). Substancje chemiczne nie odgrywają tutaj roli, dlatego uzależnienie to bywa trudne do zauważenia i bagatelizowane (Gęga i in., 2016).

W uzależnieniu behawioralnym niezwykle istotne są emocje sportowe, które wiążą się z podtrzymywaniem zdrowia, dobrego samopoczucia, rozwijaniem umiejętności sportowych, pozyskiwaniem nowych znajomości, możliwością rywalizacji, a także zdobywaniem nagród za osiągnięte wyniki. Całość powoduje lepsze postrzeganie własnej osoby i uzależnienie od czynności, która dostarcza tych pozytywnych odczuć (Terry i in., 2004).

Uzależnienie jest procesem, zaczynającym się w sytuacji zetknięcia się osoby z daną substancją czy czynnością, dzięki której zaczyna ona postrzegać siebie lepiej i staje się dla siebie samego bardziej atrakcyjna (Guerreschi, 2006). Odnosząc to do sportów ekstremalnych, istotne są poszczególne etapy procesu, w czasie którego człowiek zaczyna oswajać się z sytuacją zagrożenia i uznaje ją za znaną, a co za tym idzie, przestaje reagować na zewnętrzne bodźce sygnalizujące zagrożenie. Z czasem organizm przyzwyczaja się do danego poziomu adrenaliny i sportowiec potrzebuje wyższego jej poziomu, a więc

potrzebuje silniejszych emocji, często zachowując się w sposób jeszcze bardziej ryzykowny i niebezpieczny. Dostarczanie coraz większej ilości adrenaliny staje się celem samym w sobie i pojawia się mechanizm typowy dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych (Podzielny, 2014).

Uzależnienie od sportu zostało podzielone na pozytywne, mające dodatni wpływ na psychikę i formę fizyczną, jak i negatywne, rozumiane jako kompulsywna potrzeba uprawiania aktywności fizycznej, bez względu na okoliczności zewnętrznie oraz niezależnie od jej wpływu na stan zdrowia (Lejoyeux i in., 2008). Przy próbie przerwania lub ograniczenia ilości treningów pojawia się efekt odstawienia, przejawiający się wahaniem nastroju, poczuciem winy, wyrzutami sumienia, stanami lękowymi czy agresją (Heirene i in., 2016; MacIntyre i in., 2019).

## **2.2. Relacje rodzinne a sporty ekstremalne**

Uzależnienie zawsze będzie wywierało negatywny wpływ na relacje rodzinne. Dość często mówi się o uzależnieniach od substancji typu alkohol czy narkotyki. Jednak zdecydowanie zbyt rzadko porusza się temat uzależnienia od czynności, które powodują podobne skutki. W powyższej literaturze można znaleźć dowody świadczące o tym, że przy próbie ograniczenia ilości treningów występują objawy odstawienia u sportowców. Rzutuje to nie tylko na samego uzależnionego, lecz także na jego rodzinę, która może doświadczać wahań nastroju chorego, jego stanów lękowych czy nawet agresji. Skutki odstawienia mogą być różnorodne, jednak większość z nich, przynajmniej początkowo jest nacechowana negatywnymi emocjami, które rzutują na stan psychiczny, a często nawet fizyczny całego systemu rodzinnego.

Na świecie żadna osoba nie żyje w pojedynkę, ale otaczają ją także i inne osoby, dla których jest ona ważna. Zatem wszelkie wybory mają wpływ nie tylko na daną osobę, ale także na jej rodzinę, która coraz częściej traktowana jest jako system z pewnym zespołem norm, zasad oraz środków podtrzymujących jego spójność. Posiada także określone cele, sposoby zaspokajania potrzeb poszczególnych członków rodziny i realizacji podstawowych zadań społecznych

(Ryś, 2001). System rodzinny to integralna struktura, która wymaga spojrzenia na funkcjonowanie całej rodziny, a nie poszczególnych elementów, bowiem każdy system jest rezultatem interakcji pomiędzy jego członkami. Wszystkie osoby funkcjonujące w systemie rodzinnym współtworzą sieć wzajemnych relacji (Ryś, 2001), które odgrywają istotną rolę w życiu każdego człowieka. Dzięki nim kształtuje się poczucie własnej wartości, zaspokajane są potrzeby, rozwija się osobowość i zachodzi proces socjalizacji (Ryś, 2011).

Już od wczesnego dzieciństwa istotne dla dalszego rozwoju dziecka stają się powtarzające sytuacje, wypowiedzi, szczególnie osób znaczących, czy traumatyczne przeżycia. Prawidłowe relacje, szczególnie w systemie rodzinnym zapewniają człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, budują zaufanie, kształtują postawy prawidłowego poczucia własnej wartości, wiary w miłość innych itp. (tamże). Podstawą dojrzałości uczuciowej człowieka jest umiejętność nawiązywania trwałych, głębokich i pozytywnych relacji z innymi osobami na podstawie szczerości, otwartości i prostolinijności, które zakładają poszanowanie godności własnej i drugiego człowieka, a także tolerancję dla jego odmiennych postaw, wartości i poglądów (tamże).

Relacje jednostki z innymi rozwijają się w ciągu całego życia, a środowisko i rodzina może ułatwiać, utrudniać lub wręcz uniemożliwiać rozwój wzajemnych relacji. System rodzinny tworzą osoby, z których każda ma swoją własną indywidualność, a jednocześnie tworzy strukturę całego systemu. Istniejące pomiędzy jednostkami różnego rodzaju sprzężenia zwrotne powodują, że zmiana w zakresie jednego elementu przyczynia się do zmian w całości funkcjonowania systemu rodzinnego (Ryś, 2001).

Wyniki badań Olszewskiej (2018) wykazały, że osoby podejmujące się uprawiania sportów ekstremalnych są czynne zawodowo, pochodzą z dużych miast, posiadają wyższe wykształcenie, nie pozostają w związku małżeńskim, a ich wiek nie przekracza 35 lat. Natomiast głównymi przyczynami, przez które decydują się na uprawianie sportów ekstremalnych są źródła nowych wrażeń, adrenalina, chęć pokonania własnych słabości, a także odreagowanie stresów dnia

codziennego. Pomysł na taką formę spędzania czasu podsunęli im w głównej mierze znajomi lub była to indywidualna decyzja badanych (Olszewska, 2018).

Odnosząc te dane do sytuacji rodzinnej można zauważyć, że sporty ekstremalne uprawiają osoby młode, które nie założyły jeszcze rodziny, mają możliwości finansowe, czasowe i środowiskowe pozwalające na angażowanie się w czynności ryzykowne. Zatem ich postawy nastawione są w dużej mierze na własną osobę, bez brania pod uwagę osób najbliższych. Przykładowo we wspinaczce, na preferencję postrzeganych wartości istotnie wpływa długość stażu w tej dziedzinie sportu (Koprowiak i in., 2014). Zatem problemy i wątpliwości pojawiają się w momencie podjęcia decyzji o założeniu rodziny. Wtedy odpowiedzialność nie dotyczy wyłącznie sportowca uprawiającego dany sport ekstremalny, ale także pozostałych członków rodziny (Bilik, 2015).

Problem w relacjach może się pojawić, gdy sportowcowi towarzyszy egocentryczny styl rozumowania. Koncentracja na samym sobie ujawnia się w szczególny sposób w kontekście relacji z otoczeniem, bliskimi (Bilik, 2015). W takiej sytuacji hierarchia wartości powoduje skierowanie uwagi na siebie, zaspokajanie własnych potrzeb i upodobań, pomijając uczucia i poglądy osób najbliższych (Podzielny, 2014).

Biorąc pod uwagę fakt, że każdy pozostaje w dalszym lub bliższym związku z ludźmi z własnego kręgu warto postawić pytanie: jak i czy w ogóle da się połączyć życie rodzinne z uprawianiem sportów ekstremalnych? Z badań wynika, że życie partnerów osób uprawiających sporty ekstremalne jest trudne. Zdecydowanie lepiej radzą sobie te osoby, które dzielą pasję partnera, jednak zdarza się to stosunkowo rzadko. W większości przypadków życie członków rodziny sportowca ekstremalnego nacechowane jest ciągłym lękiem o jego życie i zdrowie. I choć partnerom towarzyszy świadomość potrzeb bliskiej im osoby, jednocześnie widzą istotną pasję, która zajmuje sporą część czasu, nie dotyczącą ich wspólnego życia, ale stanowiącą o szczęściu drugiej osoby (Bilik, 2015). W takiej sytuacji powstaje problem odpowiedzialności. Właśnie ona spoczywa na tym, który próbuje godzić ze sobą wartości trudne do pogodzenia: pasję i rodzinę (tamże).

Opinia publiczna koncentruje się przede wszystkim na wyczynie sportowca, czy też na wskazywaniu osób, które przyczyniły się do sukcesu albo analizuje przyczyny porażki, szczególnie te, które doprowadziły do śmierci. W opiniach publicznych często pomija się fakt, że konsekwencje osobistej przygody sportowca najbardziej odczuwa jego rodzina (tamże).

Jednak uprawianie sportów ekstremalnych ma nie tylko negatywne skutki. Warto zaznaczyć także możliwe pozytywne aspekty trenowania dyscyplin ryzykownych. Badania sugerują, że uprawianie sportów ekstremalnych może rozwinąć cenne cechy osobiste, takie jak odwaga i pokora. Ze względu na sytuacje stresowe w dyscyplinach ekstremalnych, sportowcy lepiej radzą sobie w podobnych sytuacjach w życiu codziennym (MacIntyre i in., 2019). W literaturze przedmiotu pojawiają się również doniesienia o tym, że uprawianie *wspinaczki boulderowej*<sup>4</sup> może wpływać na zmniejszenie objawów depresji (Kleinstäuber i in., 2017; Kratzer i in., 2021; Schwarzkopf i in., 2021; Stelzer i in., 2018; Zieliński, Zięba, & Byś, 2021). Natomiast stabilność w sytuacjach stresowych oraz dobre samopoczucie psychiczne będzie wpływać pozytywnie na relacje rodzinne. Wiedza na temat rodziny i relacji w niej panujących jest istotna w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka (Krok, 2010).

Niewątpliwym wpływem na relacje w rodzinie ma także długość czasu spędzonego w środowisku rodzinnym i ilość zachodzących interakcji. Relacje oparte na bliskości emocjonalnej, silnych więziach osobistych i intensywnych uczuciach składają się na dobrostan psychiczny członków rodziny (Krok, 2010; Marsh i in., 2020; Thomas i in., 2017). Osoba, która poświęca czas na uprawianie sportów ekstremalnych często czyni to kosztem czasu poświęconego rodzinie.

Rodzina jest systemem wyjątkowym, który wyróżnia się intymnością stosunków i trwałością związków emocjonalnych. Tworzenie przez nią własnego świata polega na określeniu zawartości, pomnożeniu uczuć i działaniu, które kształtuje i przekształca osobiste dążenia członków rodziny, a także zaspokaja podsta-

wowe potrzeby (Ryś, 2011). Osoba uprawiająca sporty ekstremalne może przedkładać własne potrzeby nad potrzeby członków rodziny.

Tymczasem równowaga i stabilność wzajemnych stosunków między rodzicami, oparta na poczuciu odpowiedzialności i więzi emocjonalnej między wszystkimi członkami rodziny jest podstawą właściwych relacji w rodzinie. Daje ona poczucie jedności rodziny, równocześnie pozwalając na niezależność i stanowienie o sobie poszczególnych jednostek, co daje możliwość rozwijania zainteresowań i utrzymywania kontaktów z ludźmi spoza rodziny (Ryś, 2011).

## Podsumowanie

Podsumowując można stwierdzić, że uprawianie sportów ekstremalnych ma znaczący wpływ na relacje rodzinne. Możliwości jakie oferuje współczesny świat sprawiają, że człowiek pragnie osiągać coraz więcej i i być kimś, kto coś znaczy zarówno w środowisku lokalnym bądź szerzej pojętego społeczeństwa. Jednak ryzyko jakie niesie ze sobą uprawianie sportów ekstremalnych, gdzie granica pomiędzy życiem a śmiercią jest niezwykle cienka, skłania do postawienia wielu pytań, także tych, odnoszących się do sensu i wartości życia. Decydując się na zostanie sportowcem ekstremalnym, człowiek bierze odpowiedzialność nie tylko za własne życie, lecz także za życie członków jego rodziny.

Z badań wynika, że preferencje do uprawiania sportów ekstremalnych kształtują się już we wczesnych latach życia. Relacje rodzinne pomiędzy poszczególnymi członkami oddziałują na poczucie bezpieczeństwa dzieci, postrzeganie przez nie sytuacji lękowych, a także sposobów na radzenie sobie z nimi.

Ważne jest świadome podejście sportowca do uwarunkowań dotyczących uprawiania sportów ekstremalnych i wiedza, że to właśnie na sportowcu, a nie na współmałżonku spoczywa odpowiedzialność godzenia ze sobą wartości trudnych: pasji i rodzinny.

4 *Buildering* – jest to rodzaj wspinaczki na kilkumetrowe formacje skalne z użyciem asekuracji w postaci materaców (Stien i in., 2021; Zieliński i in., 2019).



## Bibliografia

- Asakawa, D., & Sakamoto, M. (2019). Retrospective survey of sport climbing injuries and self-care in the Gunma prefecture. *Journal of Physical Therapy Science*, 31(4), 332–335. <https://doi.org/10.1589/jpts.31.332>
- Bilik, G. (2015). Nienasyceń adrenalina. *Racjonalia. Z punktu widzenia humanistyki*, 5, 7–19.
- Bouchat, P., Feletti, F., Monasterio, E., & Brymer, E. (2022). What is So Special about Wingsuit BASE Jumpers? A Comparative Study of Their Psychological Characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3061. <https://doi.org/10.3390/ijerph19053061>
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Editorial: Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03029>
- Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme Sports: A Positive Transformation in Courage and Humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), 114–126. <https://doi.org/10.1177/0022167808326199>
- Buckley, R. C. (2016). Commentary on: Addiction in extreme sports: An exploration of withdrawal states in rock climbers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 557–558. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.082>
- Cohen, R. (2016). *Sport psychology: The basics: optimising human performance*. Bloomsbury.
- Cohen, R., Baluch, B., & Duffy, L.J. (2018). Defining Extreme Sport: Conceptions and Misconceptions. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01974>
- de la Torre-Cruz, T., Luis-Rico, I., di Giusto-Valle, C., Escolar-Llamazares, M.-C., Hortigüela-Alcalá, D., Palmero-Cámara, C., & Jiménez, A. (2021). A Mediation Model between Self-Esteem, Anxiety, and Depression in Sport: The Role of Gender Differences in Speleologists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8765. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168765>
- Drózd, M. (2007). *Sporty ekstremalne – nowy styl życia?* [Praca magisterska]. Uniwersytet Jagielloński.
- Eidenmueller, H. (2018). *Setting Up Dates with Death? The Law and Economics of Extreme Sports Sponsoring in a Comparative Perspective* (SSRN Scholarly Paper Nr 3287794). Social Science Research Network. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3287794>
- Forrester, J.D., Yelorda, K., Tennakoon, L., Spain, D.A., & Staudenmayer, K. (2019). BASE Jumping Injuries Presenting to Emergency Departments in the United States: An Assessment of Morbidity, Emergency Department, and Inpatient Costs. *Wilderness & Environmental Medicine*, 30(2), 150–154. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2019.02.002>
- Gęga, K., Szkoda, L., Jachacz-Łopata, M. (2016). Sport jak narkotyk. Uzależnienie behawioralne wśród osób aktywnych fizycznie. = Sport like a drug. Behavioral addiction among physically active people. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(7), 187–194. <https://doi.org/10.5281/zenodo.57322>
- Guerreschi, C. (2006). *Nowe uzależnienia* (A. Wiczorek-Niebielska, Tłum.). Wydawnictwo Salwator.
- Heirene, R.M., Shearer, D., Roderique-Davies, G., & Mellalieu, S.D. (2016). Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 332–341. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.039>
- Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2018). An Ecological Conceptualization of Extreme Sports. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01274>
- Jaskólski, A., & Jaskólska, A. (2006). *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka* (3. wyd.). Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Kleinstäuber, M., Reuter, M., Doll, N., & Fallgatter, A. J. (2017). Rock climbing and acute emotion regulation in patients with major depressive disorder in the context of a psychological inpatient treatment: A controlled pilot trial. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 277–281. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S143830>
- Koprowiak, E., Lubczynska, A., Nowak, B., & Biniakiewicz, B. (2014). Sport w kontekście wartości na przykładzie wspinaczki = Sport values praised in climbers preferences. *Journal of Health Sciences ISSN 1429-9623 / 2300-665X*, 4(13), 332–345. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16911>
- Kozielecki, J. (1997). *Transgresja i Kultura. Monografia*. Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kratzer, A., Luttenberger, K., Karg-Hefner, N., Weiss, M., & Dorscht, L. (2021). Boulderering psychotherapy is effective in enhancing perceived self-efficacy in people with depression: Results from a multicenter randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(1), 126. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00627-1>
- Krok, D. (2010). Systemowe ujęcia rodziny w badaniach dobrostanu psychicznego jej członków. *Rodzina w nurcie współczesnych przemian*, 359–368, Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Krokosz, D., & Lipowski, M. (2014). *Sport ekstremalny, jego uwarunkowania i motywy w badaniach naukowych z perspektywy psychologii*. 21–36, Łódź: Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Sportowej.
- Laver, L., Pengas, I. P., & Mei-Dan, O. (2017). Injuries in extreme sports. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 12. <https://doi.org/10.1186/s13018-017-0560-9>
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353–358. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.12.005>
- Lelonek-Kuleta, B. (2014). Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne. W: *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży: Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*. 15–29, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Lester, J. (2004). Spirit, Identity, and Self in Mountaineering. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 86–100. <https://doi.org/10.1177/0022167803257111>
- Łobozewicz, T., & Bieńczyk, G. (2001). *Podstawy turystyki*. Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- MacIntyre, T.E., Walkin, A.M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Donnelly, A.A., & Warrington, G. (2019). An Exploratory Study of Extreme Sport Athletes' Nature Interactions: From Well-Being to Pro-environmental Behavior. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01233>
- Marsh, S., Dobson, R., & Maddison, R. (2020). The relationship between household chaos and child, parent, and family outcomes: A systematic scoping review. *BMC Public Health*, 20(1), 513. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08587-8>
- Martha, C., Laurendeau, J., & Griffet, J. (2010). Comparative optimism and risky road traffic behaviors among high-risk sports practitioners. *Journal of Risk Research*, 13(4), 429–444. <https://doi.org/10.1080/13669870903169275>
- Monasterio, E., & Cloninger, C.R. (2019). Self-Transcendence in Mountaineering and BASE Jumping. *Frontiers in Psychology*, 9, 2686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02686>



- Monasterio, E., Mei-Dan, O., Hackney, A.C., Lane, A.R., Zwir, I., Rozsa, S., & Cloninger, C. R. (2016). Stress reactivity and personality in extreme sport athletes: The psychobiology of BASE jumpers. *Physiology & Behavior*, 167, 289–297. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.09.025>
- Musumeci, G. (2021). Why Would You Choose to Do an Extreme Sport? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(3), 65. <https://doi.org/10.3390/jfmk6030065>
- Muszkietka, R., & Gembiak, M. (2004). Uwarunkowania i motywy uprawiania sportów ekstremalnych. *Edukacja poprzez sport*, 477–488.
- Mynarski, W., & Veltze, P. (2008). Ekstremalne formy aktywności ruchowej—Aspekty terminologiczne, motywy podejmowania i klasyfikacje Extreme forms of physical activity—Terminology, participation motives, and classifications. W: W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. 139–157, Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki.
- Olszewska, B. (2018). Motywacje osób uprawiających ekstremalne formy sportu i turystyki. *Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula*, 60(3), 18–44.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>
- Podzielnny, J. (2014). Sporty ekstremalne—Próba oceny moralnej. W: *Aksjologiczny wymiar sportu: Olimpiada wiedzy i wartości w sporcie*. 209–220, Opole: Wydział Wychowania Fizycznego w Fizjoterapii Politechniki Opolskiej: Wydział Teologiczny Uniwersytetu Opolskiego: Studio IMPRESO.
- Rédei, C. (2009). Motivations for participating in lifestyle sports. *Agricultural Management / Lucrari Stiintifice Seria I, Management Agricol*, 11(4), 1–8.
- Rowicka, M. (2015). Uzależnienia behawioralne. W *Dialog motywujący: Praca z osobami uzależnionymi behawioralnie*. Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury: Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej.
- Ryś, M. (2001). *Systemy rodzinne: Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej: Wydaw. Seventh Sea.
- Ryś, M. (2011). Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych. W: *Kościół, Rodzina, Życie*. 113–132, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Šagát, P., Bartik, P., Lazić, A., Tohänean, D. I., Koronas, V., Turcu, I., Knjaz, D., Alexe, C.I., & Curțișanu, I.M. (2021). Self-Esteem, Individual versus Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12915. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412915>
- Sahaj, T. (2005). Homo transgressivus, czyli o sportach ekstremalnych. *Sport Wyczynowy, R. 43*(11/12), 65–73.
- Saul, D., Steinmetz, G., Lehmann, W., & Schilling, A. F. (2019). Determinants for success in climbing: A systematic review. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 17(3), 91–100. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2019.04.002>
- Schwarzkopf, L., Dorscht, L., Kraus, L., & Luttenberger, K. (2021). Is bouldering-psychotherapy a cost-effective way to treat depression when compared to group cognitive behavioral therapy—Results from a randomized controlled trial. *BMC Health Services Research*, 21(1), 1162. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-07153-1>
- Seifert, L., Orth, D., Mantel, B., Boulanger, J., Héroult, R., & Dicks, M. (2018). Affordance Realization in Climbing: Learning and Transfer. *Frontiers in Psychology*, 9, 820. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00820>
- Stelzer, E.-M., Book, S., Graessel, E., Hofner, B., Kornhuber, J., & Luttenberger, K. (2018). Bouldering psychotherapy reduces depressive symptoms even when general physical activity is controlled for: A randomized controlled trial. *Heliyon*, 4(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00580>
- Stien, N., Frøysaker, T. F., Hermans, E., Vereide, V. A., Andersen, V., & Saeterbakken, A. H. (2021). The Effects of Prioritizing Lead or Boulder Climbing Among Intermediate Climbers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 661167. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.661167>
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489–499. <https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in Aging*, 1(3), igx025. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>
- Tofler, I. R., Hyatt, B. M., & Tofler, D. S. (2018). Psychiatric Aspects of Extreme Sports: Three Case Studies. *The Permanente Journal*, 22. <https://doi.org/10.7812/TPP/17-071>
- Vande Vliet, É., & Inglés, E. (2021). Decision-making by extreme athletes: The influence of their social circle. *Heliyon*, 7(1), e06067. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06067>
- Woodman, T., Hardy, L., Barlow, M., & Le Scanniff, C. (2010). Motives for participation in prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 345–352. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.002>
- Zieliński, G., Gawda, P., Byś, A., Ginszt, M., Kuźmicz, M., & Kuśmierczyk, U. (2020). *SPORTY EKSTREMALNE. Adaptacja do nieznanego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.
- Zieliński, G., Zięba, E., & Byś, A. (2021). Review of studies on the impact of climbing as a complementary form of depression treatment and their evaluation according to the QUADAS-2 tool. *Psychiatria Polska*, 55(6), 1341–1356. <https://doi.org/10.12740/PP/126445>
- Zieliński, G., Zięba, E., & Ginszt, M. (2019). Determining the index of injuries requiring specialist treatment during boulder climbing on an artificial climbing wall. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(9), 90–93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3384349>
- Zieliński, G., Zięba, E., Wilkowicz, W., Byś, A., Ginszt, M., Libera, O., Zawadka, M., Saran, T., & Gawda, P. (2021). Influence of regular climbing on depression, generalized anxiety and lower back pain. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 28(3), 463–468. <https://doi.org/10.26444/aaem/124189>
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge University Press.