



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA
Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo

**APNEA, SPORT ESTREMI E SENSATION SEEKING: IL RUOLO DELLE
CARATTERISTICHE DI PERSONALITA' NELLA SCELTA DELLO SPORT**

**FREEDIVING, EXTREME SPORTS AND SENSATION SEEKING: THE ROLE OF
PERSONALITY CHARACTERISTICS IN THE CHOICE OF SPORT**

Relatore

Prof. Paolo Albiero

Laureanda: **Carlotta Badovini**

Matricola: **2048619**

Anno Accademico 2022/2023

INDICE

ABSTRACT	4
INTRODUZIONE	5
1. SENSATION SEEKING, RISK TAKING E SPORT ESTREMI: UN’ANALISI DELLA LETTERATURA	7
1.1 INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT.....	7
1.2 SENSATION SEEKING: ORIGINI, SVILUPPO E DEFINIZIONE.....	9
1.3 MISURAZIONE DEL SENSATION SEEKING: LA SENSATION SEEKING SCALE (SSS).....	11
1.4 SPORT “ESTREMI”: DEFINIZIONE E CARATTERISTICHE.....	12
1.5 LA RICERCA DEL RISCHIO.....	14
1.6 FLOW EXPERIENCE.....	18
1.7 APNEA, SENSATION SEEKING, FLOW E RISCHI CORRELATI.....	20
1.8 MINDFULNESS E SELF-REGULATION.....	22
1.9 IL RAPPORTO CON LA PAURA.....	26
2. LA RICERCA	30
2.1 OBIETTIVI DELLA RICERCA.....	31
2.2 DOMANDE DI RICERCA.....	32
2.3 IPOTESI DI RICERCA.....	33
3. METODOLOGIA DELLA RICERCA	37
3.1 PARTECIPANTI.....	37

3.2 STRUMENTI.....	38
3.3 PROCEDURA.....	42
4. ANALISI DEI RISULTATI.....	44
4.1 AFFIDABILITA' DELLE SCALE	44
4.2 DIFFERENZA DI GENERE E DI ETA' NEI GRUPPI.....	45
4.3 ANALISI CARATTERISTICHE DI PERSONALITA' TRA I GRUPPI.....	48
4.4 ANALISI CAPACITA' DI REGOLAZIONE EMOTIVA TRA I GRUPPI.....	50
4.5 ANALISI LIVELLI DI SENSATION SEEKING TRA I GRUPPI.....	52
4.6 ANALISI LIVELLI DI AUTOCONSAPEVOLEZZA TRA I GRUPPI.....	53
4.7 CORRELAZIONE TRA LE VARIABILI: "CARATTERISTICHE DI PERSONALITA'", "REGOLAZIONE EMOTIVA", "SENSATION SEEKING" E "AUTOCONSAPEVOLEZZA"...	55
4.8 DISCUSSIONE DEI RISULTATI.....	59
CONCLUSIONI.....	67
BIBLIOGRAFIA.....	72
SITOGRAFIA.....	77
APPENDICE.....	78

ABSTRACT

Il presente elaborato ha come obiettivo indagare la relazione tra le caratteristiche della personalità e la scelta dello sport praticato. Dopo una approfondita analisi della letteratura riguardante gli sport estremi e i costrutti legati al mondo della ricerca del rischio (come il sensation seeking e la flow experience), l'elaborato approfondisce tale tematica concentrandosi sulla disciplina della apnea in profondità. È stato somministrato un questionario a 2 gruppi: un primo gruppo formato da 67 soggetti che non praticano sport estremi o non praticano alcuno sport e un secondo gruppo formato da 38 sportivi estremi. 11 soggetti appartenenti a quest'ultimo gruppo ha dichiarato di praticare apnea in profondità o pesca subacquea. Il questionario è stato creato ad hoc utilizzando altri quattro strumenti già validati in lingua italiana. L'obiettivo è stato quello di osservare se vi sono caratteristiche disposizionali di personalità che caratterizzano l'appartenenza ad un gruppo piuttosto che ad un altro.

This thesis aims to investigate the relationship between personality characteristics and the choice of playing sport. After an in-depth analysis of the literature regarding extreme sports and the features related to the world of risk research (such as sensation seeking and flow experience), the paper delves into this topic by focusing on the discipline of deep freediving. A questionnaire was administered to 2 groups: a first group made of 67 subjects not playing extreme sports or none at all and the second group made of 38 extreme sportsmen. In the latter group 11 subjects declared doing deep freediving or underwater fishing. The questionnaire was created ad hoc using four other tools already validated in Italian. The aim was to observe whether there are dispositional personality features that characterize the belonging to one group rather than the other.

INTRODUZIONE

Nel panorama della psicologia dello sport, sempre più attenzione è rivolta all'aspetto mentale come componente cruciale nel raggiungimento dell'eccellenza sportiva. La presente ricerca si concentra sulla relazione tra la psicologia dello sport e il concetto di "sensation seeking" (ricerca di sensazioni) nell'ambito degli sport estremi, dove gli individui cercano esperienze intense e sfidano i propri limiti per ottenere crescita personale e piacere unico. La società moderna tende a stigmatizzare il rischio e a considerarlo inaccettabile, ma alcune persone sono attratte da attività fisicamente pericolose, come gli sport estremi. Le rappresentazioni mediatiche spesso etichettano i praticanti di tali sport come adoratori del rischio, ma in realtà le motivazioni dietro queste scelte possono essere più complesse di quanto sembri. Questi individui sembrano sfidare costantemente i propri limiti fisici e mentali, cercando non solo adrenalina ma anche crescita personale e gratificazione unica.

Inoltre, l'esperienza del "flusso," un concetto introdotto da Csikszentmihalyi, rappresenta uno stato di profonda immersione e coinvolgimento in un'attività, che può essere raggiunto quando le sfide dell'attività sono in equilibrio con le abilità dell'individuo. Motivazione intrinseca, orientamento verso l'obiettivo e abilità percepita sono fattori che influenzano l'esperienza di flusso. Gli sport estremi, grazie alla loro natura intensa, possono offrire momenti di flusso, consentendo alle persone di superare i propri limiti personali e sperimentare sensazioni uniche.

Nel corso di questa ricerca, verrà data un'attenzione particolare all'apnea, nota anche come freediving, e ai fattori psicologici associati a questa disciplina. Il sensation seeking è un fattore che sembra influenzare le performance in apnea, indicando una preferenza per esperienze intense e ad alto rischio. Tuttavia, gli apneisti cercano anche la calma e la consapevolezza, evitando l'adrenalina che consuma ossigeno. La self-regulation, cioè la capacità di controllare emozioni, pensieri e attenzione, è essenziale per eccellere in sport estremi come l'apnea. La mindfulness è un aspetto chiave della self-regulation e può contribuire al raggiungimento dello stato di flusso.

Questa ricerca mira a esplorare se esistano differenze significative nella definizione di alcuni tratti di personalità tra gli sportivi estremi e coloro che non praticano tali sport. Si presume che coloro che scelgono di mettere a rischio la propria vita per coltivare la loro passione possano presentare tratti di personalità diversi rispetto alla popolazione generale. L'obiettivo principale è quello di comprendere meglio le motivazioni e le dinamiche psicologiche di coloro che scelgono di mettere alla prova i propri limiti attraverso sport estremi, contribuendo così a una visione più approfondita di questa affascinante sottocultura sportiva.

1. SENSATION SEEKING, RISK TAKING E SPORT ESTREMI: UN'ANALISI DELLA LETTERATURA

1.1 INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

La psicologia dello sport rappresenta un campo affascinante e dinamico che unisce due mondi apparentemente distinti: la mente e il corpo, con particolare attenzione ai suoi aspetti prestativi. Mentre il mondo dello sport spesso cattura l'attenzione grazie alle gesta fisiche straordinarie degli atleti, la psicologia dello sport mette in luce l'aspetto mentale che gioca un ruolo cruciale nel raggiungimento dell'eccellenza sportiva. In una competizione di alto livello, la differenza tra il successo e il fallimento può spesso dipendere dalla preparazione mentale dell'atleta. La psicologia dello sport si propone di esplorare e comprendere come i pensieri, le emozioni e i comportamenti influenzano le performance sportive. Questo campo di studio si estende oltre il semplice miglioramento delle prestazioni atletiche, affrontando temi quali la gestione dello stress, la costruzione della fiducia, la gestione delle emozioni sotto pressione e la promozione della resilienza. La psicologia dello sport è una disciplina che si è sviluppata in ambito accademico e nel mondo dello sport a partire dalla seconda metà degli anni Sessanta. Da quegli anni la psicologia dello sport si è affermata nell'ambito delle scienze dello sport e di quelle cognitive e non solo come disciplina accademica, ma anche in ambito applicativo (Cei, 1998). Tradizionalmente, la psicologia dello sport si è diffusa in maniera significativa quando è stata riconosciuta dal mondo sportivo come ambito conoscitivo in grado di fornire un valido contributo al miglioramento della prestazione sportiva degli atleti delle squadre nazionali. La psicologia dello sport non solo offre strumenti per migliorare le prestazioni, ma anche per sviluppare abilità che possono essere applicate a molteplici sfide nella vita quotidiana. Nel cercare l'eccellenza sportiva attraverso l'ottimizzazione dell'aspetto mentale, gli atleti imparano a superare gli ostacoli, ad affrontare le sfide con resilienza e a coltivare una mentalità vincente che si riflette in tutti gli aspetti della loro vita.

In conclusione, la psicologia dello sport è un campo in costante evoluzione che offre un'ampia gamma di opportunità per comprendere il connubio tra mente e corpo nell'ambito sportivo.

L'interesse della psicologia dello sport per gli aspetti legati alla psicologia della personalità è stato sempre presente, sin dal suo esordio. Due quesiti, soprattutto, hanno animato la ricerca: il primo ha cercato di indagare se gli atleti che praticano discipline sportive differenti siano caratterizzate da profili di personalità differenti, mentre il secondo ha analizzato se le prestazioni di successo siano correlate alla presenza di specifiche caratteristiche di personalità (Lorenzetti & Tullo, 2007). La psicologia dello sport, perciò, si è interessata anche alla ricerca di quali siano le dimensioni di personalità più correlate con il successo sportivo, e quali caratteristiche differenziano gli atleti dai non atleti. Prevalentemente, il modello utilizzato è quello dei "Big Five". La teoria dei "Big Five" è un modello ampiamente utilizzato nell'ambito della psicologia della personalità. Si basa su cinque tratti fondamentali che tendono a descrivere e organizzare le differenze individuali nella personalità. È stata elaborata da diversi ricercatori nel corso degli anni, ma i suoi fondamenti sono stati sviluppati da molti studiosi. Alcuni dei contributi più significativi provengono da Raymond Cattell, che ha introdotto inizialmente il concetto di tratti della personalità, e poi da Paul Costa e Robert McCrae (1985), che hanno ampliato e raffinato la teoria dei Big Five. Costa e McCrae hanno sviluppato, tra la metà degli anni '80 e l'inizio degli anni '90, il loro modello utilizzando un approccio statistico chiamato "analisi dei fattori", che ha permesso loro di identificare e definire i cinque tratti fondamentali (Estroversione, Gradevolezza, Coscienziosità, Stabilità Emotiva e Apertura Mentale) basandosi su una vasta gamma di dati provenienti da studi su personalità e comportamento umano. Questo modello è diventato uno dei più influenti nell'ambito della psicologia della personalità ed è stato ampiamente accettato e utilizzato sia in ambito accademico che pratico. Attraverso il *Big Five Questionnaire* (Caprara, Barbaranelli & Borgogni, 1993) è stato possibile rilevare punteggi differenti in alcuni dei Cinque Grandi Fattori in 138 atleti olimpionici di differenti discipline sportive, rispetto ad un campione normativo. I risultati dello studio mostrano un'interessante differenza relativa ai fattori di personalità tra i due gruppi soprattutto nella dimensione principale "Apertura mentale".

Una categoria molto particolare di sportivi si dedicano ad attività potenzialmente rischiose per la salute e per la vita. Si tratta di coloro che praticano sport “estremi”. La psicologia degli sport estremi è un campo affascinante e in rapida crescita che esplora il comportamento e la psicologia degli atleti che partecipano a sport ad alto rischio e adrenalinici. Gli sport estremi includono attività come il surf, il base jumping, l’arrampicata su roccia e il freeride in mountain bike, l’apnea in profondità, che richiedono abilità tecniche avanzate e spesso comportano un elevato grado di pericolo. Gli atleti degli sport estremi devono affrontare sfide uniche legate alla gestione della paura, all’assunzione di rischi calcolati e alla capacità di concentrarsi in situazioni estreme. La psicologia degli sport estremi si concentra sulla comprensione di come gli atleti affrontano e superano le sfide psicologiche associate a queste attività, nonché sui benefici emotivi e cognitivi che possono trarre dall’esperienza di partecipare a tali sport.

In sintesi, la psicologia degli sport estremi esplora le sfide mentali affrontate dagli atleti in sport ad alto rischio e ne analizza gli aspetti psicologici per comprendere meglio come si rapportano con l’ambiente e con sé stessi.

1.2 SENSATION SEEKING: ORIGINI, SVILUPPO E DEFINIZIONE

È importante partire dalle origini. I nostri antenati mettevano costantemente a rischio la loro incolumità e la loro vita per esplorare nuovi territori, procacciarsi cibo e acqua al fine di sopravvivere, generare e crescere la prole (Freixanet, Martha & Muro, 2012). Oggi non ci sarebbe più bisogno di mettersi in pericolo quotidianamente perché sicurezza, cibo e acqua, nei paesi occidentali e industrializzati, sono a disposizione della collettività. Anna Freud affermò che le attività considerate “rischiose”, per la salute e per la vita, in genere servivano agli uomini per placare l’ansia in riferimento all’inadeguatezza maschile; vale a dire la “paura della castrazione” (Huberman, 1968). Ciò starebbe a significare che coloro che prendono parte ad attività rischiose, in questo caso praticano

sport estremi, lo farebbero per soddisfare un mero desiderio narcisistico di riconoscimento del proprio valore da parte sia di essi stessi, sia della società.

Da allora, lo studio riguardante la ricerca di “sensazioni forti” è progredito. Verso la metà del secolo scorso Hebb ha sottolineato che un gran numero di attività umane, compresi gli sport estremi, sono motivate dalla necessità di aumentare il livello di stimolazione ed eccitazione di un individuo. Leuba (1955), successivamente, parlò di “stimolazione sensoriale ottimale” che può variare da individuo a individuo in relazione alla tolleranza e alla preferenza personale. Legato a questo concetto è quello di “sensation seeking”. Il “sensation seeking” è un costrutto identificato e analizzato per la prima volta da Zuckerman e definito come la “ricerca di sensazioni ed esperienze varie, nuove, complesse e intense e la disponibilità ad assumersi rischi fisici, sociali, legali e finanziari per il bene di tali esperienze” (Zuckerman, 1994). In seguito, è stato identificato come uno specifico tratto di personalità che possiamo immaginare disposto lungo un continuum che va da un livello “high” a uno “low”. L’assunzione di rischi è ora generalmente vista come motivata dalla ricerca di sensazioni forti e lo strumento convenzionalmente adottato per misurare la disponibilità a partecipare a sport considerati “estremi” è la *Sensation Seeking Scale* (SSS) (Zuckerman et al., 1964). La prospettiva tradizionale dei partecipanti ha generalmente accettato che i partecipanti siano *outliers* (anomali, devianti), enfatizzando la personalità, l’impatto emotivo e il ruolo dell’adrenalina e del brivido. Si presume che coloro che praticano sport estremi cerchino opportunità di partecipazione perché hanno strutture di personalità sottostanti che richiedono esperienze nuove, rischiose e pericolose (Brymer et al., 2020). Lo studio di Brymer e colleghi (2020) indaga anche l’impatto degli sport estremi sulla salute e sul benessere. Questo rappresenta uno dei temi più interessanti della ricerca contemporanea inerente questa tematica. La ricerca (Brymer et al., 2020) indica che, se gestita in modo efficace, la partecipazione a sport estremi può indurre emozioni positive e resilienza e facilitare lo sviluppo di abilità e capacità fisiche che supportano il successo nella vita di tutti i giorni.

I progressi della ricerca in questo campo sono stati resi possibili anche grazie all'elaborazione di strumenti che hanno permesso di misurare in modo valido e affidabile i costrutti in questione. Un esempio efficace è la Sensation Seeking Scale, descritta nel paragrafo seguente.

1.3 MISURAZIONE DEL SENSATION SEEKING: LA SENSATION SEEKING SCALE (SSS)

La Sensation Seeking Scale (SSS) è stata sviluppata da Marvin Zuckerman, uno psicologo americano, nel corso degli anni '60 e '70. Questo strumento è stato progettato per misurare il livello di ricerca di sensazioni o l'entusiasmo per l'esperienza di nuove e intense sensazioni ed eccitazioni. La Sensation Seeking Scale è stata ampiamente utilizzata nella ricerca psicologica e nell'ambito della psicologia della personalità per valutare le differenze individuali nella ricerca di sensazioni e nell'atteggiamento verso attività ad alto rischio. È tutt'ora uno strumento importante per esaminare come le persone cercano e rispondono alle esperienze stimolanti e avventurose. Tale scala di misurazione è composta, in tutto, da 40 item e ciascuna delle quattro sottoscale che compongono il questionario è composta da 10 item. Le sottoscale identificate sono:

- (1) Thrill and Adventure Seeking (TAS): rappresenta il desiderio di intraprendere sport o, in generale, attività che comportano la sperimentazione di sensazioni differenti da quelle canoniche come, ad esempio, la gravità nel paracadutismo o la profondità nell'apnea.
- (2) Experience Seeking (ES): rappresenta il desiderio di sperimentare, attraverso la musica, l'arte, i viaggi, le droghe, nuove sensazioni, nel corpo e nella mente.
- (3) Disinhibition (DIS): rappresenta il desiderio di essere socialmente e sessualmente disinibito.
- (4) Boredom Susceptibility (BS): rappresenta l'avversione alla ripetizione e alla routine, l'intolleranza alla ripetizione di esperienze di ogni tipo.

Utilizzando la sottoscala 1 per valutare l'assunzione di rischi nella pratica degli sport estremi, numerosi studi nella letteratura concordano nell'interpretare la partecipazione a questi sport come l'incarnazione di un tratto di personalità deviante, ossia la personalità di tipo T che sta per "Thrill", ossia "brivido" e si riferisce al desiderio di eccitazione (Self et al., 2007).

1.4 SPORT "ESTREMI": DEFINIZIONE E CARATTERISTICHE

Sono definite "estreme" quelle attività ricreative, quegli sport che comportano il rischio di gravi lesioni fisiche o addirittura di morte (Willig, 2008) e, solitamente, prevedono un intenso impegno fisico. Le teorie del sensation seeking non spiegano efficacemente il perché le persone si assumono gravi rischi in questa area della loro vita e non in altre. David Le Breton (2000) sostiene che il limite fisico è venuto a sostituire il limite morale che la società odierna non prevede più. Paradossalmente, "quanto più intensa è la sofferenza, tanto più il traguardo ha un rassicurante significato personale, tanto più appagante è la soddisfazione di aver resistito alla tentazione di arrendersi". La sfida intrapresa contro la Natura risponderebbe al bisogno spasmodico dell'individuo di dare significato e valore alla propria vita. La vittoria sull'avversaria conferma il valore personale dell'individuo. Ma vale la pena il rischio della sconfitta? La Mutuelle Nationale des Sports (MNS), la compagnia assicurativa che copre le attività sportive in Francia per 3,2 milioni di assicurati, aveva rilevato 101 decessi tra gli iscritti nel 1995 a fronte di 79 nel 1994, 64 nel 1990 e 45 nel 1986 (Le Breton, 2000). L'UPI (Ufficio Prevenzione Infortuni) ha rilevato che in Svizzera, negli ultimi 18 anni, mediamente, 182 persone si sono infortunate mortalmente facendo sport. I numeri subiscono variazioni in base a diversi fattori, tra i quali i differenti tempi di esposizione e le condizioni meteo. Con una media di 84 morti ogni anno, negli sport di montagna (sci fuoripista, alpinismo, trekking, arrampicata) si conta ampiamente il maggior numero di morti (rilevazione UPI, 2018). La stessa rilevazione riporta che negli sport aerei (base jumping, parapendio, paracadutismo) e negli sport acquatici in acque libere

(subacquea, apnea, nuoto in acque libere) il numero di infortuni è leggermente aumentato dal 2000 al 2017. È importante specificare che le donne sono ancora sottorappresentate negli sport estremi ed esistono pochi dati e poca letteratura in merito. Ad esempio, solo circa un terzo dei partecipanti alle immersioni dalla scogliera e alle immersioni in apnea sono donne. Questo è completamente in linea con la distribuzione delle preferenze di rischio nella popolazione di genere. Tuttavia, la percentuale di donne che praticano sport estremi è recentemente aumentata rapidamente (Frick, 2021).

Alla domanda “Perché facciamo quello che facciamo? Perché rischiamo?” Ed Viesturs, alpinista e autore di *The Mountain: My Time on Everest*, nel 2015 scrive per il Time parlando di “summit fever”, ossia “febbre della vetta”. Ciò vale per tutti gli atleti con un obiettivo da raggiungere, che sia un punto del mare più profondo o una nuova acrobazia da mettere in atto. Questi, talvolta dimenticano che, metaforicamente, tanto la fase di discesa quanto quella di ascesa richiedono energia e pianificazione. Viesturs afferma che: “La maggior parte dei rocciatori là fuori è molto ambiziosa, motivata e decisa. Raggiungere la vetta è l’obiettivo primario. Io ho sempre detto che scendere dalla montagna è il mio obiettivo primario. Molte persone se lo dimenticano”.

Le Breton, nel suo articolo *Playing Symbolically with Death in Extreme Sports* (2000), afferma che il gioco simbolico con la morte è proprio ciò che dà potere all’esperienza; la ricerca di sensazioni non ordinarie, di forti emozioni, permettono il raggiungimento di intensi momenti e di piacere e un vero e proprio senso di fusione con il mondo. Entrare in una situazione fisicamente e mentalmente impegnativa offre l’opportunità di mettere alla prova i propri limiti. Scegliere di incontrare l’ignoto significa rompere con le comodità e le routine familiari e permette di allungarsi, di elevarsi ad un livello superiore. In quanto tale, fa parte di un progetto ambizioso più ampio, che si occupa di sfidare ed estendere i propri limiti personali. Accettare la sfida e riuscire a superarla genera un senso di realizzazione e soddisfazione (Willig, 2008). Anche la morte è riconosciuta come una possibilità; tuttavia, la prospettiva della morte ha significati diversi per individui diversi e non è necessariamente vissuta come la cosa peggiore che possa accadere (Willig, 2008).

Lo studio di Bymer e colleghi (2020) indaga anche l'impatto degli sport estremi sulla salute e sul benessere. Questo rappresenta uno dei temi più interessanti della ricerca contemporanea inerente questa tematica. La ricerca vuole dimostrare che, se gestita in modo efficace, la partecipazione a sport estremi può indurre emozioni positive e resilienza e facilitare lo sviluppo di abilità e capacità fisiche che supportano il successo nella vita di tutti i giorni. Sempre dagli studi di Brymer e Schweitzer (2012), emerge che la partecipazione a sport estremi potrebbe avere esiti psicologici ed emotivi positivi come lo sviluppo del coraggio e dell'umiltà e benefici nella gestione e trasformazione della paura. Inoltre, Brymer e colleghi (2009) supportano l'idea che la partecipazione agli sport estremi possa portare a relazioni positive con il mondo naturale e comportamenti pro-ambientali.

1.5 LA RICERCA DEL RISCHIO

Man mano che la società moderna ha incrementato sempre di più le misure di sicurezza, il rischio è gradualmente diventato un fattore negativo, sinonimo dell'aspetto inaccettabile del pericolo e della preoccupazione primaria della società di renderlo misurabile e controllabile (Davidson, 2008). Il costrutto noto come "rischio" ha sempre fatto parte della vita; è solo relativamente di recente che la mancanza di certezza e la necessità di controllare ciò che ci circonda è stata inscatolata come costrutto e considerata come qualcosa di deviante. Comunemente, le attività non immediatamente accettate dalla maggioranza, in questo caso fisicamente pericolose, vengono etichettate come indesiderabili e quindi giudicate negative e devianti (Brymer, 2010). Coloro che praticano sport estremi sono molto spesso descritti come "adolescenti egoisti affascinati dall'individualità, dal rischio e dal pericolo" (Bennet, Henson, & Zhang, 2003) e le rappresentazioni mediatiche e pubblicitarie hanno rispecchiato questi presupposti. Secondo la tradizionale prospettiva comune, dal punto di vista sociale questi atleti sarebbero sedotti dall'immagine affascinante dell'adrenalina e rischiano di andare volontariamente

oltre il limite del loro controllo. Da un punto di vista psicologico essi sarebbero persone in cerca di adrenalina che soddisfano un bisogno di incertezza, novità, ambiguità, varietà e imprevedibilità oppure sono patologici con tendenze malsane e narcisistiche (Brymer, 2010).

Ma bisognerebbe interrogarsi sulle motivazioni di coloro che compiono questa scelta e ogni giorno decidono di assumersi tale rischio.

Perché le persone mettono a rischio la propria vita? Perché praticare sport pericolosi per la propria incolumità? Perché la soddisfazione di raggiungere il proprio obiettivo non è mai abbastanza? Perché il brivido della sfida può appagare più della vittoria?

La letteratura risponde a questi quesiti attraverso numerose teorie. È innanzitutto possibile osservare che molti studi si sono focalizzati sulla possibile relazione tra la pratica di sport estremi e i tratti di personalità. Attraverso la Sensation Seeking Scale elaborata da Zuckerman sono stati confrontati i punteggi ottenuti da gruppi sperimentali e gruppi di controllo; non sorprende che emergano significative differenze tra i due gruppi, a dimostrazione del fatto che i praticanti di sport estremi mostrano, in effetti, una preferenza per attività nuove, ad alto rischio e per alti livelli di arousal, ossia attivazione fisiologica (Willig, 2008). I risultati dello studio di Freixanet, Martha e Muro (2012) suggeriscono che coloro che svolgono attività fisica in condizioni estreme ricercano stimoli mentali e sensoriali molto diversi rispetto a quelli canonici quali l'altezza, la profondità, la velocità, l'oscurità e cambiamenti improvvisi di condizioni climatiche; questi sportivi rincorrono esperienze nuove, eccitanti, non convenzionali ma non necessariamente illegali, e hanno un'intolleranza per esperienze ripetitive e abituali. Si tratterebbe della cosiddetta "personalità T", già citata in precedenza; un tipo di personalità caratterizzata dal bisogno di incertezza, di novità, di varietà e di imprevedibilità (Farely, 1991). Tale tipologia è da considerare un tratto deviante di personalità o una sfumatura del carattere di una persona? La tradizionale prospettiva teorica sulla partecipazione agli sport estremi mette in relazione l'esperienza con l'assunzione di rischi e vede il coinvolgimento come basato su un auto-inganno patologico e su una morbosa e insana ricerca del brivido, del pericolo, di incontrollabilità e incertezza. Lo studio condotto da Eric Brymer (2010), invece, mette luce su una prospettiva

differente; emerge, da ciò che affermano i partecipanti allo studio, che il risk-taking non sarebbe il focus, “is not about the risk-taking”. Il fatto che un atleta estremo accetti possibili conseguenze negative non significa che stia inseguendo dei rischi. I partecipanti intervistati per questo studio ritengono di preferir avere il controllo, non ritengono di essere alla ricerca sconsiderata del pericolo e sono ben consapevoli del potenziale svantaggio. Essi sono abbastanza chiari sul fatto che non cercano spasmodicamente il rischio e dichiarano che molte attività socialmente accettabili sono intrinsecamente più pericolose, come guidare velocemente in strada. Inoltre, i partecipanti intervistati per questo studio sembrano più che altro interessati a ricercare esperienze per loro rilassanti, gratificanti e, soprattutto, sotto controllo piuttosto che andare a ricercare il rischio. Ad esempio, il base-jumper TB spiega che, se prima di lanciarsi valuta che le condizioni non sono favorevoli, rinuncia e ritorna la volta successiva.

Bandura (1997) afferma che l’autoefficacia influenza la performance così come la performance influenza l’autoefficacia. La letteratura è concorde nell’affermare che coloro che si dedicano a sport estremi presentano un alto senso di auto-efficacia e riescono maggiormente a calcolare e prevedere i rischi (Baretta et al., 2017). Vi è un consenso generale riguardo l’importanza dell’autoefficacia nella previsione della performance sportiva. Inoltre, sempre lo stesso studio, suggerisce che il sensation seeking, piuttosto che l’esperienza, ha un’influenza sulle performance in discipline ad alto rischio. Potgieter e Bisschoff (1990) hanno concluso che il tratto del sensation seeking serve come possibile spiegazione alla base della motivazione di molti individui a partecipare a sport ad alto rischio. A mettere d’accordo tutte queste conclusioni, Bandura ha postulato che uno dei mezzi con cui un individuo valuta l’autoefficacia personale è attraverso il livello di eccitazione. Un’eccitazione troppo elevata ha un effetto negativo sulla percezione dell’autoefficacia. Se i sensation seekers, coloro che ricercano emozioni forti, hanno livelli abitualmente bassi di eccitazione, come credono molti teorici, e c’è una relazione negativa tra eccitazione e autoefficacia, come suggerisce Bandura, ne conseguirebbe che esiste una relazione positiva tra sensation seeking e percezione di autoefficacia (Slanger, 1997). Questo è in linea con la ricerca di Bandura (1977), la quale suggerisce che, quando

le persone si giudicano in grado di gestire un'attività, si comportano con sicurezza, si avvicinano a compiti minacciosi senza ansia, sperimentano poco in termini di reazioni allo stress e sono in grado di dirigere tutti gli sforzi verso il compito, piuttosto che essere disturbati da pensieri riguardanti le proprie capacità.

Vi è un'altra prospettiva che emerge dalla letteratura: nel mondo frenetico in cui viviamo, in cui le sfide quotidiane spesso sembrano limitarci e opprimerci, gli sport estremi possono rappresentare delle vie di fuga che vanno ben oltre l'ordinario. Queste attività audaci possono non essere semplicemente passatempi, ma piuttosto percorsi verso la liberazione, dove l'adrenalina e il coraggio si fondono per creare esperienze trasformative. Gli sport estremi offrono la possibilità di superare i confini della paura e raggiungere uno stato di completa liberazione. Bower (1995) suggerisce che la partecipazione agli sport estremi significa "cercare un senso di eccitazione e sfida che manca nella vita quotidiana" e, per estensione, coloro che praticano sport estremi si liberano così dalla noia e dalla routine. Essi riterrebbero che l'attività scelta consenta la libertà dalla vita "normale". Midol e Broyer (1995) hanno stabilito che gli sport estremi forniscono una "liberazione estetica della vita" che trasgredisce sia le regole sportive tradizionali sia i regolamenti imposti dalle norme sociali tradizionali. Ad esempio, il salto con il paracadute dal bordo di un aereo o l'arrampicata su pareti rocciose scoscese ci strappano via dalla routine e ci catapultano in un mondo di sensazioni intense. Dallo studio condotto da Brymer e Schweitzer (2013) su 15 partecipanti che praticano sport estremi emerge che essi hanno rivelato la consapevolezza di scegliere un modo di essere-nel-mondo. Si apprezza il fatto che il mondo naturale sia molto più potente del sé, nel senso che l'esperienza del partecipante è meravigliosa, nel senso letterale di essere pieno di stupore in relazione al potere del mondo naturale. L'esperienza di libertà nei partecipanti agli sport estremi in questo studio sembra dissipare la nebbia della vita quotidiana, consentendo al partecipante agli sport estremi di ottenere un senso di chiarezza che, per alcuni, includeva un profondo senso di significato personale non vincolato socialmente. Quindi, gli sport estremi non sono solo avventure ad alta quota o ad alta velocità; potrebbero realmente rappresentare

un percorso verso la liberazione. La pratica di tali attività sfidanti può portare a una profonda connessione con sé stessi, una maggiore autostima e un rinnovato spirito di sfida.

1.6 FLOW EXPERIENCE

Se non si tratta solo di ricerca del rischio, cosa spinge gli atleti a voler superare i propri limiti e ad accettare la continua sfida contro il pericolo? Molti dei soggetti coinvolti in tali attività parlano di “divertimento”, di “fun”. Csikszentmihalyi (1975), dal canto suo, introdusse il concetto di “flow experience”, ossia “l’esperienza di essere nel flusso”, interpretandola come la sensazione di fusione, fluire e unione con il mondo, che viene percepita da un individuo mentre sta svolgendo un’attività piacevole e appagante. L’intensa qualità dell’esperienza significa che si è completamente immersi nel momento presente. Durante tali momenti, sembra non esserci spazio mentale disponibile per nient’altro che il compito a portata di mano e, di conseguenza, il proprio mondo è ridotto all’immediato presente. La questione dell’assunzione di rischi è secondaria nell’analisi dell’autore, il quale mette in luce il piacere provato dall’individuo in determinati momenti specifici durante un evento sportivo, un’impresa fisica o una partita. Il flow è uno stato psicologico molto positivo che tipicamente si verifica quando una persona percepisce un equilibrio tra le sfide associate a una situazione e le sue capacità di realizzare o soddisfare queste richieste e quando sa di ottenere un feedback immediato (Csikszentmihalyi, 1990). Lo stesso autore mira a riabilitare quelle attività che lui chiama “autoteliche”, intendendo cioè fini a sé stesse, che non producono alcun vantaggio, alcun profitto. La ricerca mostra che alcune persone sono più predisposte a sperimentare tale sensazione rispetto ad altre, le personalità autoteliche per l’appunto. Con “autotelici” ci riferiamo quindi a persone che agiscono per il loro stesso interesse piuttosto che per raggiungere alcuni obiettivi esterni successivi; si tratta di persone caratterizzate da curiosità intrinseca e interesse per la vita, persistenza, basso egocentrismo (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2002). Il teorico del costrutto riassume queste

qualità con il termine “interesse disinteressato”; gli individui autotelici sono tendenzialmente interessati a svolgere un compito per lo svolgimento in sé e non per altri obiettivi esterni, come una ricompensa (Csikszentmihaly, 1997). Trascinati da questo stato di fusione con l’esperienza il tempo perde importanza, si diventa un tutt’uno con la propria sensazione di pienezza e le decisioni si susseguono con una spinta interna contro le quali nulla può interferire. L’autore azzarda dicendo che “lo stato di flow rende la vita degna di essere vissuta”. È stato riscontrato, infatti, che tale capacità di stare nel flusso è positivamente correlata a indicatori di “benessere” quali soddisfazione per la vita, maggiore soddisfazione per bisogni psicologici di base e benessere psicologico (Olčar, 2019).

In cambio dell’investimento delle proprie energie e risorse nella pratica dello sport, tali individui possono vantare ricompense di tipo emotivo (flow, catarsi), di tipo sociale (senso di comunità e inclusione) e di tipo psicologico (senso di padronanza, aumento di autoefficacia e fiducia in sé stessi) (Willig, 2008).

L’instabilità emotiva, tipica del tratto di personalità “alto nevroticismo”, impedisce all’individuo di concentrarsi intensamente e, per questo motivo, è più difficile che si arrivi a sperimentare lo stato di flow (Asakawa, 2010). Gli individui nevrotici sono più focalizzati sulle loro emozioni e cognizioni e ciò può interferire con l’attenzione. Si è osservato, invece, che l’estroversione, la stabilità emotiva e la coscienziosità presentano una correlazione positiva con la propensione a sperimentare lo stato di flow. La ricerca mostra che gli estroversi hanno una maggiore sensibilità alla ricompensa, attribuiscono maggiore importanza agli obiettivi, hanno un perseguimento più intenso degli obiettivi e una maggiore autoefficacia nel raggiungimento di questi; ciò dovrebbe renderli più desiderosi di cercare uno stato internamente piacevole come il flusso (Olčar, 2019). I risultati ottenuti dallo studio di Moreno, Cervelló e Gonzáles-Cutre (2010) mostrano anche che la motivazione autodeterminata predice positivamente il flusso disposizionale.

Lo studio proposto da Jackson e colleghi (1998) suggerisce come vi siano 4 fattori psicologici disposizionali correlati alla flow experience nella pratica sportiva. In primis la *motivazione intrinseca*, ossia l’innata necessità dell’individuo di competenza e auto determinazione, la quale presenta una

correlazione positiva con l'esperienza di flow, al contrario della motivazione estrinseca. In secondo luogo, *l'orientamento all'obiettivo*, al risultato, anch'esso correlato positivamente all'esperienza di flow, contrariamente all'orientamento verso l'Io, verso l'ego. Il terzo correlato psicologico sarebbe invece *l'abilità percepita a praticare quel determinato sport*; più questa è alta più è probabile sperimentare flow. Infine, *la competitività* come tratto legato all'ansia, ossia la tendenza a percepire le situazioni competitive come minacciose e a rispondere a queste situazioni con sentimenti di apprensione o tensione. Tale tratto è correlato negativamente al flow. Riassumendo, secondo Jackson e colleghi, sarebbero la motivazione intrinseca, l'abilità percepita e l'orientamento all'obiettivo i fattori disposizionali positivamente associati allo stato di flow, mentre il tratto ansioso dovuto alla competitività sarebbe negativamente correlato.

In ogni caso, secondo Csikszentmihalyi (1997), l'esperienza di flow sarebbe potenzialmente accessibile da tutte le persone; per questo motivo è importante capire quali sono le differenze all'interno del mondo degli atleti e in che modo questi possono raggiungere questo stato ottimale.

1.7 APNEA, SENSATION SEEKING, FLOW E RISCHI CORRELATI

L'apnea ("freediving") è una disciplina che prevede che gli atleti trattengano il respiro tenendo il viso sott'acqua. Esistono tre tipologie di apnea competitiva: dinamica (il cui obiettivo è percorrere più metri possibili orizzontalmente sott'acqua), statica (il cui obiettivo è trattenere per il maggiore tempo possibile l'aria sott'acqua rimanendo immobili) e costante (il cui obiettivo è percorrere la maggiore distanza possibile verticalmente sott'acqua senza variare il peso tra discesa e risalita). Il presente elaborato rivolge il suo interesse principalmente alla terza e ultima tipologia. Solitamente queste attività si svolgono in acque libere come al mare o al lago. Perché è da considerare una disciplina estrema? Perché la pratica di tale sport prevede la considerazione di rischi molto dannosi per la salute

quali blackout (perdita di conoscenza e blocco della respirazione) superficiali, blackout in profondità, barotrauma polmonare e all'orecchio medio, edemi e, nei casi più gravi, anche la morte.

Per evitare effetti collaterali e raggiungere la migliore performance possibile, oltre che un'esperienza ottimale, gli apneisti devono imparare a rilassare il proprio viso e il proprio corpo e, volontariamente, calmare emozioni e pensieri, in modo da consumare meno ossigeno possibile. Inoltre, essi devono praticare profonde espirazioni, più lunghe rispetto alle inspirazioni, per una durata di qualche minuto prima del tuffo. Questo attiva il sistema nervoso parasimpatico e quindi genera rilassamento e calma. Tale calma e rilassatezza, tipiche dell'“essere nel presente”, possono essere comparabili ad uno stato meditativo (Shiva). Altro requisito importante è avere sempre un compagno, un “buddy”, durante il tuffo, l'assicurazione sulla vita di ogni apneista in caso di perdita di coscienza, in modo da evitare l'annegamento.

Come si evince dai paragrafi precedenti, gli sport estremi sono stati associati al desiderio di superare i confini personali e richiedono disciplina e controllo sia fisici che psicologici. Infatti, i fattori psicologici sono determinanti cruciali nell'apnea poiché gli apneisti si sottopongono a sforzi elevati e devono resistere a condizioni estreme, nonché ai potenziali rischi coinvolti (Lourenço, 2018). Dallo studio di Susana Maria de Sousa Lourenço (2018) emerge che, per 15 atleti d'élite su 20 intervistati, durante la preparazione e la performance gli aspetti psicologici sono prioritari rispetto a quelli fisici. L'atleta n.13 afferma: “Oserei dire che l'apnea è 99% psicologica e solo l'1% fisica”. In ogni caso, abbiamo pochi dati in letteratura che riguardano il lato psicologico in apnea rispetto a quelli disponibili riguardanti gli aspetti fisiologici, e ciò appare contraddittorio viste le premesse.

Sappiamo, grazie allo studio di Baretta e colleghi (2017), che il sensation seeking sembra essere un predittore significativo della performance in apnea in profondità, suggerendo che, oltre ad essere associato alla partecipazione e all'assunzione di rischi in sport rischiosi, può costituire un appropriato predittore di prestazioni in sport rischiosi. Ciò significa che le persone che mostrano livelli più elevati di sensation seeking tendono ad avere prestazioni migliori durante l'apnea in profondità, ovvero riescono a immergersi a profondità maggiori e a trattenere il respiro per periodi di tempo più lunghi.

Inoltre, il testo suggerisce che oltre alla sua associazione con la propensione a partecipare ad attività rischiose nello sport, il sensation seeking può essere utilizzato come strumento per prevedere o stimare le prestazioni in sport ad alto rischio, come l'apnea in profondità.

Nonostante i rischi reali, l'apnea è ben lungi dall'essere uno sport adrenalinico o d'azione per gli atleti che hanno voglia di rischiare. Il motivo è che l'adrenalina consuma ossigeno. Di conseguenza, a differenza di altri sport, gli atleti quarantenni o cinquantenni hanno vantaggi comparativi perché il loro metabolismo è rallentato (Lackner & Sonnabend, 2020). Dal punto di vista psicologico emerge, dallo studio condotto da Neşe e Tolga (2013), che gli atleti che praticano apnea hanno livelli più bassi di ansia, sintomi da stress e affettività negativa rispetto ad un gruppo di controllo di non-atleti e un maggiore controllo interno.

1.8 MINDFULNESS E SELF-REGULATION

Una delle capacità fondamentali per ottenere dei buoni risultati durante una performance in apnea, ma in generale in tutti gli sport, è avere una buona capacità di controllo delle emozioni e dei pensieri; in altre parole, avere una buona self-regulation. Sempre dallo studio empirico di Susana Maria de Sousa Lourenço (2018), già introdotto nel precedente paragrafo, emerge che la calma e l'equilibrio sono altre due variabili indicate da undici apneisti d'élite come cruciali per qualsiasi prestazione. Inoltre, la consapevolezza di sé è emersa essere un altro tratto considerato cruciale per il successo nell'apnea per metà del campione. L'esercizio del controllo sull'emotività e sul proprio corpo in condizioni estreme può procurare a sua volta un aumento di autoefficacia generale e di autostima, le cui conseguenze emotive, di soddisfazione e serenità, si trasferiscono ad ambiti della vita in cui il performer è insoddisfatto delle proprie prestazioni. A questo proposito alcuni performer estremi

riferiscono, in effetti, che il controllo della paura esercitato nella pratica estrema si generalizza ad altri contesti di vita (Lo Iacono, 2023).

Il controllo attenzionale e la regolazione delle emozioni sono i requisiti fondamentali, il cuore dell'abilità di self-regulation (Raffaelli, Crockett, & Shen, 2005). Il controllo attenzionale è definito come la capacità di regolare la propria attenzione coscientemente e volontariamente, focalizzando e spostando l'attenzione dove necessario. La regolazione delle emozioni si riferisce all'abilità individuale di saper sfruttare una serie di processi per regolare le emozioni. L'autocontrollo volontario implica la consapevolezza di sé stessi e del mondo esterno. È attraverso la coscienza che controlliamo volontariamente i nostri processi mentali (Tavares & Freire, 2016).

La capacità di controllare volontariamente la propria attenzione si basa sul meccanismo attenzionale esecutivo. Norman e Shallice (1986) hanno elaborato un modello di controllo attenzionale esecutivo. Gli autori hanno proposto che un sistema attenzionale di supervisione (SAS) controlli e regoli l'attivazione di schemi appropriati per l'azione, ma crei anche nuovi schemi per rispondere a situazioni nuove o conflittuali quando il processo attenzionale automatico non può più rispondere. Il SAS sarebbe più lento ma più flessibile del processo attenzionale automatico in quanto richiede un controllo cosciente. Allo stesso modo, Posner e Petersen (1990) hanno sviluppato un modello in cui il controllo dell'attenzione si basa su un sistema neurale attenzionale volontario (sistema attenzionale anteriore) che regola le risposte automatiche, in opposizione a uno involontario (sistema attenzionale posteriore). Questi sistemi sono legati ai processi motivazionali e sono innescati dai bisogni e dagli obiettivi della persona. Csikszentmihalyi (1990) ha sottolineato l'importante ruolo dell'attenzione nel controllo della coscienza e nel godimento della vita quotidiana. Egli sostiene che l'attenzione è il nostro strumento più importante per migliorare la qualità dell'esperienza. L'autoregolazione dell'attenzione, che è la componente principale dell'addestramento alla consapevolezza (mindfulness training), è risultata correlata all'aumento del flow in relazione ad obiettivi chiari e senso di controllo (Tavares & Freire, 2016).

Per quanto riguarda la capacità di regolazione delle emozioni si intende “i processi estrinseci e intrinseci responsabili del monitoraggio, della valutazione e della modifica delle reazioni emotive, in particolare delle loro caratteristiche intensive e temporali, per raggiungere i propri obiettivi” (Thompson, 1994). Il modello di processo di elaborazione delle emozioni di Gross (1998) è uno dei più utilizzati e citati nella ricerca empirica. È un modello interessante da spiegare se vogliamo esplorare la relazione tra regolazione emotiva ed esperienza di flow perché prende in considerazione l’interazione persona-situazione, simile all’approccio ecologico che supporta il concetto di flusso. Il modello si basa su un approccio orientato al processo e definisce la regolazione delle emozioni come un insieme di diversi processi consci e inconsci, mediante i quali le emozioni positive e negative vengono aumentate, diminuite o mantenute. Il modello proposto da Gross distingue due insiemi di strategie di regolazione delle emozioni in base al momento in cui vengono utilizzate nel processo generativo delle emozioni: strategie focalizzate sull’antecedente, solitamente utilizzate precocemente e prima che la risposta emotiva sia stata totalmente generata, e strategie focalizzate sulla risposta, impiegate successivamente quando un’emozione è già stata vissuta. Le due strategie di regolazione delle emozioni che hanno ricevuto maggiore attenzione empirica sono la rivalutazione cognitiva (focalizzata sull’antecedente) e la soppressione espressiva (focalizzata sulla risposta). La rivalutazione cognitiva implica il cambiamento del modo in cui pensiamo a una situazione per diminuirne l’impatto emotivo. La soppressione espressiva si riferisce all’inibizione del comportamento espressivo delle emozioni. Studi empirici hanno dimostrato che la rivalutazione ha, in generale, effetti migliori sul funzionamento affettivo, cognitivo e sociale ed è associata ad un migliore benessere rispetto alla soppressione (Tavares & Freire, 2016).

Per quanto riguarda la ricerca riguardante l’impatto della regolazione delle emozioni sul verificarsi dell’esperienza di flow è praticamente inesistente. Jackson, Thomas, Marsh e Smethurst (2001) hanno scoperto che una serie di abilità cognitive sono particolarmente importanti per ottenere una buona esperienza di flow e, successivamente, prestazioni ottimali in contesti sportivi. Una di queste abilità psicologiche è il buon uso del controllo emozionale che ha aiutato a spiegare la variazione di flow

disposizionale e di tratto in atleti di età compresa tra 16 e 73 anni. Evidenze indirette arrivano, inoltre, dagli studi riguardanti l'efficacia dei programmi di sport training nel miglioramento della qualità della prestazione atletica. I risultati hanno mostrato che l'uso dell'autoregolazione delle emozioni è uno strumento efficace per il miglioramento delle zone ottimali di prestazione degli atleti (Robazza, Pellizzari, & Hanin, 2004).

Che legame potrebbe esserci, quindi, tra esperienza di flow, controllo attenzionale e regolazione delle emozioni? L'esperienza di flusso è un'esperienza cognitivamente molto impegnativa. Essere in uno stato di flusso significa essere profondamente focalizzati, altamente concentrati e totalmente assorbiti nell'attività a portata di mano. Questa capacità di concentrarsi meglio sull'esperienza momentanea può essere associata a una capacità generale o a una caratteristica temperamentale come il controllo dell'attenzione. Questo non dovrebbe essere necessario durante lo stato di flusso poiché richiede la consapevolezza del sé, che è contraria alla dimensione di flusso della perdita di autocoscienza. Pertanto, il controllo attenzionale dovrebbe essere visto come un'importante capacità individuale che si attiva prima del verificarsi dell'esperienza di flusso, aiutando a raggiungerla. L'uso di efficaci strategie di regolazione delle emozioni può invece garantire che le emozioni negative non interrompano la concentrazione necessaria per essere in quello stato di assorbimento. Inoltre, la regolazione delle emozioni può migliorare l'affetto positivo associato all'esperienza del flusso. Pertanto, le persone che hanno un migliore controllo dell'attenzione e utilizzano efficaci strategie di regolazione delle emozioni potrebbero avere probabilmente maggiori possibilità di raggiungere uno stato di flusso (Tavares & Freire, 2016).

Un'altra tecnica utile per il rilassamento utilizzata da molti atleti d'élite è il training autogeno. Il training autogeno è stato descritto, nello studio di Lourenço (2018), come un efficace metodo di training psicologico incluso nel metodo di training di rilassamento. Questo tipo di allenamento, che si è dimostrato efficace nel produrre effetti sulla cognizione, comprende la meditazione, il rilassamento profondo, il biofeedback clinico, l'ipnosi e l'autoipnosi. I livelli di base del training autogeno includono affermazioni individuali sotto forma di "conversazione interiore" che derivano

dai principi dell'autosuggestione e contengono quattro componenti principali (rilassarsi, rilasciare, sostituire e riformulare), ognuna delle quali progettata per stimolare e sostenere il proprio processo di autoguarigione (Naylor & Marshall, 2007). È possibile ottenere positivi cambiamenti sia dal punto di vista fisico che psicologico utilizzando questa tecnica, ossia rilassando e fermando i pensieri stressanti e lasciando riposare il corpo, rilasciando la tensione e le emozioni trattenute, sostituendo le credenze e i pensieri negativi e riformulando le narrazioni personali. Nel suo libro, *Manual of freediving*, Umberto Pelizzari (2004) afferma che uno dei principi fondamentali del training autogeno è che, aumentando l'autostima e la fiducia in sé stessi, un atleta può trarre il massimo vantaggio dai fattori esterni favorevoli. Questo metodo permette dunque di sostituire i pensieri negativi con quelli positivi, perché un semplice pensiero può innescare una forte risposta psicologica o un comportamento.

Riassumendo, l'esercizio psicologico conta tanto quanto quello fisico per la riuscita di una buona performance in ogni tipo di sport. La pratica del corpo non basta; necessari sono anche disciplina, autoconsapevolezza e un saldo equilibrio della mente per superare i propri limiti e quelli dell'Umano.

1.9 IL RAPPORTO CON LA PAURA

Dalla letteratura citata in precedenza possiamo ipotizzare che la diffusione degli sport e delle prestazioni estreme sia un'ostentazione di coraggio in una società che è diventata fortemente individualista e competitiva. Mentre la maggior parte delle persone cerca sicurezza e conforto, gli appassionati di sport estremi si gettano volutamente in situazioni che mettono a dura prova i loro limiti fisici e mentali. Tuttavia, non è razionale considerare la paura un disvalore, dato che la paura è l'emozione che ci protegge dal pericolo, e l'autoprotezione è il valore più alto per la sopravvivenza dell'individuo. La paura, un'emozione primordiale, si accompagna per tutto il tempo ad adrenalina e sfida. La paura è controproducente quando si attiva in risposta a situazioni che non sono

oggettivamente pericolose, ma è un alleato quando ci impedisce di fare cose che potrebbero costarci molto care, dove il costo più alto è la menomazione o la morte (Lo Iacono, 2023). Gli sport estremi richiedono un costante confronto con la paura, un processo di autoesplorazione che porta a una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie paure interiori. Attraverso questo processo, gli atleti estremi imparano a gestire la paura anziché essere controllati da essa. Il rapporto tra paura e atleti che praticano sport estremi è un aspetto affascinante e complesso. Questi atleti si trovano in un costante bilanciamento tra l'emozione primordiale della paura e la ricerca di adrenalina e gratificazione. È necessario considerare diversi aspetti. In primo luogo, gli atleti degli sport estremi spesso cercano l'adrenalina e le sensazioni forti. La paura è strettamente legata all'adrenalina: agisce come il detonatore che scatena l'emozione, ma anche come il combustibile che alimenta l'esperienza. Per molti, questa sensazione di sfida e pericolo rappresenta un'opportunità di sperimentare emozioni altrimenti rare nella vita quotidiana. Gli atleti estremi non cercano di eliminare la paura, ma piuttosto di imparare a gestirla. La paura è un segnale di allarme naturale che avverte del pericolo imminente. Nel contesto degli sport estremi, diventa un'indicazione per rimanere concentrati, prendere decisioni rapide e adattarsi alle situazioni mutevoli. Questa abilità di gestire la paura è spesso trasferibile anche nella vita di tutti i giorni. Alcuni atleti estremi sperimentano momenti di estasi e trascendenza quando superano la paura. La sensazione di essere completamente presenti nel momento, unita alla vittoria personale sulla paura, può creare un senso di connessione profonda con sé stessi e con l'ambiente circostante. Questi momenti possono avere implicazioni psicologiche e spirituali significative. È da considerare che gli atleti estremi sono spinti dalla voglia di superare i propri limiti. La paura diventa una barriera da abbattere, una sfida da affrontare. Questo spirito di sfida può portare a una crescita personale notevole, contribuendo all'autostima, alla resilienza e alla fiducia in sé stessi. Nonostante la forte presenza della paura, molti atleti estremi sono sorprendentemente consapevoli dei rischi che corrono. Spesso si preparano in modo scrupoloso, imparando le tecniche appropriate e utilizzando l'equipaggiamento adeguato. Questa comprensione dettagliata del rischio dimostra che, nonostante la passione per l'adrenalina, c'è una razionalità ben ponderata nel loro approccio. In sintesi, la paura

che possono provare gli atleti che praticano sport estremi prevede uno stretto e intricato rapporto tra l'emozione intensa e la determinazione. Mentre la paura può sembrare un ostacolo, diventa invece un partner in questo viaggio verso l'ignoto. Gli atleti estremi cercano l'equilibrio tra rispetto per la paura e la forza di affrontarla, trovando nella sfida stessa una fonte di crescita personale e di connessione con la vita in tutte le sue sfumature.

Irving Yalom, un noto psicoterapeuta e romanziere con una solida base nella teoria della psicoterapia esistenziale, dirige la sua attenzione in modo significativo verso la questione esistenziale del legame individuale con la propria morte. Questo orientamento concettuale può fornire una chiave di lettura per comprendere il modo in cui affrontiamo il concetto di rischio nelle performance estreme. In particolare, potrebbe offrire spunti per esplorare come e perché il rischio associato alla propria morte sia spesso minimizzato o trascurato in tali contesti. Yalom (1980) ritiene che ognuno di noi nell'infanzia impari a fare i conti con la consapevolezza della propria morte ricorrendo ad una sorta di negazione, basata sul sentirsi *speciali e inviolabili*, e sull'idea che alla fine possa sempre intervenire un *salvatore*. Delle due forme di negazione, quella probabilmente messa in atto dai performer che sfidano la morte è la prima, la convinzione di essere speciali. Come spiega Yalom (1980), la convinzione della propria eccezionalità è straordinariamente adattiva e ci permette di emergere dalla Natura e di tollerare la dissonanza che la accompagna: l'isolamento, la consapevolezza della nostra piccolezza e della grandezza del mondo esterno, dell'inadeguatezza, della nostra vulnerabilità e, soprattutto, la consapevolezza della morte.

In sintesi, il presente capitolo ha cercato di descrivere come la psicologia dello sport si sia concentrata sull'aspetto mentale nel raggiungimento dell'eccellenza sportiva e come il concetto di "sensation seeking" sia rilevante negli sport estremi, dove le persone cercano sensazioni intense e sfidano i propri limiti per ottenere una crescita personale e un piacere unico. La società moderna sottolinea soprattutto gli aspetti negativi della ricerca del rischio ma, nonostante questo, numerose persone di tutte le età sono attratte da attività fisicamente pericolose, tra le quali un ruolo di primo piano è giocato dagli

sport estremi. Le rappresentazioni mediatiche spesso etichettano i praticanti di tali sport come adoratori del rischio. Tuttavia, le motivazioni sottostanti a queste scelte possono essere più complesse di quanto sembri. La letteratura offre diverse teorie, inclusa l'ipotesi che la personalità "T" (caratterizzata dalla ricerca di incertezza, novità e varietà) possa spiegare queste preferenze. L'esperienza del "flusso" è un concetto introdotto da Csikszentmihalyi, che rappresenta uno stato di profonda immersione e coinvolgimento in un'attività. Questo stato può essere raggiunto quando le sfide dell'attività sono in equilibrio con le abilità dell'individuo. La motivazione intrinseca, l'orientamento verso l'obiettivo e l'abilità percepita sono fattori che possono influenzare l'esperienza di flusso. Gli sport estremi possono fornire momenti di flusso, offrendo la possibilità di superare limiti personali e sperimentare sensazioni intense. Un'attenzione particolare viene data all'apnea (freediving) e ai fattori psicologici associati. Il "sensation seeking" è un fattore che può influenzare la performance in apnea, indicando una preferenza per esperienze intense e ad alto rischio. Tuttavia, gli apneisti cercano anche la calma e la consapevolezza, evitando l'adrenalina che consuma ossigeno. La self-regulation è essenziale per ottenere risultati in sport estremi come l'apnea. Questa capacità coinvolge il controllo delle emozioni e dei pensieri, insieme all'abilità di regolare l'attenzione. La mindfulness è un aspetto chiave della self-regulation e può contribuire al raggiungimento dello stato di flusso. La regolazione delle emozioni è una parte cruciale del processo, e strategie come la rivalutazione cognitiva possono influenzare positivamente il benessere. In sintesi, è emerso come l'esperienza di flusso, l'auto-regolazione e l'attenzione siano interconnesse nelle pratiche degli sport estremi come l'apnea, e come questi fattori psicologici possano influenzare le prestazioni e la soddisfazione personale.

2. LA RICERCA

La ricerca si propone di indagare se vi siano e, nel caso, quali siano, delle differenze nei tratti di personalità e in alcune caratteristiche disposizionali tra sportivi che praticano sport estremi e sportivi che non praticano sport estremi. Si presuppone che coloro che scelgono di mettere a rischio la loro vita per inseguire e coltivare una passione possano presentare caratteristiche di personalità peculiari rispetto alla popolazione standard di persone che non si assumono rischi in tal senso.

Inoltre, si è voluto approfondire se vi fossero delle differenze in alcune caratteristiche disposizionali degli apneisti rispetto a coloro che praticano altri sport estremi. È stato scelto di focalizzarsi su questa disciplina per varie motivazioni:

- Per una mia passione personale;
- Per dare rilievo ad uno sport di “nicchia”, con poca visibilità a livello culturale e poco trattato dalla letteratura;
- Perché, rispetto agli altri sport estremi, non è uno sport adrenalinico o d’azione (si veda il capitolo 1)

La ricerca ha coinvolto 108 partecipanti che hanno compilato un questionario on line. Due soggetti sono stati esclusi dalla raccolta dati perché minorenni e uno è stato escluso poiché ha compilato il questionario due volte. In tutto sono state tenute in considerazione le risposte di 105 partecipanti. Essi sono stati divisi in due gruppi. Il primo gruppo è composto da 67 soggetti che non praticano sport estremi o non praticano affatto uno sport. Un secondo gruppo è composto da 38 soggetti che praticano o hanno praticato sport estremi di altro tipo (parkour, paracadutismo, arrampicata su roccia e ghiaccio, motocross, downhill, rally, alpinismo, surf, bungee jumping). All’interno di questo gruppo, 11 soggetti hanno dichiarato di praticare apnea o pesca subacquea in profondità.

2. 1 OBIETTIVI DELLA RICERCA

La presente ricerca, come detto, si propone di esplorare alcune relazioni esistenti tra le caratteristiche di personalità e la pratica sportiva, in particolare, intende osservare se vi sono differenze tra chi pratica sport estremi e chi no.

La letteratura, al proposito, è scarsa e poco aggiornata. Grazie ai risultati di studi precedenti, si è deciso di focalizzarsi su due concetti fondamentali: quello di *Sensation Seeking*, proposto e sviluppato da Zuckerman a cavallo degli anni '80, e il concetto di *Flow Experience*, di cui parla per la prima volta l'ungherese Csikszentmihalyi nel 1975. Entrambi sono costrutti legati alla pratica degli sport estremi e, per questo motivo, sono stati inclusi nel presente studio con l'obiettivo di comprendere i fattori che portano alcune persone a scegliere di praticare uno sport pericoloso per la propria salute o per la propria vita.

Una particolare attenzione è, in particolare, stata posta sul mondo dell'apnea in profondità. Infatti, un sottogruppo di partecipanti incluso nello studio è composto da atleti che praticano tale disciplina.

Uno degli obiettivi della ricerca è osservare se vi sono differenze nelle caratteristiche di personalità tra gli atleti di sport estremi e gli apneisti. Questo perché l'apnea, nonostante sia considerato uno sport estremo, i cui pericolosi rischi sono stati precedentemente elencati, si differenzia dalla maggior parte degli altri sport estremi in quanto disciplina che non contempla la sperimentazione di adrenalina, soprattutto durante la performance. Questo perché l'adrenalina (ormone prodotto dalle ghiandole surrenali responsabile delle risposte dell'organismo a situazioni che inducono stress e paura) accelera la frequenza cardiaca e consuma ossigeno, risorsa vitale per ogni apneista. Per questo motivo si è scelto di includere un gruppo di partecipanti che fanno parte del mondo dell'apnea, ossia per andare ad osservare se le caratteristiche di personalità che li accomunano sono le stesse oppure differenti rispetto a quelle che si osservano nei partecipanti appartenenti agli altri gruppi.

Un ulteriore obiettivo è quello di indagare se il genere e l'età possano essere legati alla pratica di sport differenti. Vi sono pochi studi in merito e, per questo motivo, si è scelto di approfondire anche il

legame tra personalità, sensation seeking e le variabili età e genere. Infine, un ulteriore obiettivo è quello di indagare se vi siano differenze nei livelli di consapevolezza intenzionale e nella regolazione delle emozioni tra i partecipanti alle diverse tipologie di sport, e quindi tra i partecipanti appartenenti ai gruppi precedentemente descritti.

2.2 DOMANDE DI RICERCA

Di seguito vengono riportate le domande di ricerca che hanno guidato il presente studio, per rispondere alle quali è stato predisposto il questionario on line che verrà successivamente descritto.

- Il genere è legato alla tipologia di sport praticato (estremo vs. non estremo)?
- L'età è legata alla tipologia di sport praticato (estremo vs. non estremo)?
- Sono osservabili caratteristiche disposizionali della personalità differenti tra coloro che scelgono di praticare uno sport estremo piuttosto che uno a basso rischio?
- Se sì, quali sono?
- Coloro che praticano sport estremi hanno livelli di sensation seeking più alti rispetto al gruppo di controllo?
- Coloro che praticano sport estremi riescono a regolare adeguatamente le loro emozioni?
- Coloro che praticano sport estremi hanno una buona autoconsapevolezza?
- I livelli di sensation seeking, la capacità di regolare le proprie emozioni e l'autoconsapevolezza sono uguali o differenti tra gli atleti estremi?

2.3 IPOTESI DI RICERCA

Sulla base degli obiettivi e delle domande di ricerca precedentemente esposti, sono state elaborate alcune ipotesi, grazie anche alla letteratura esistente. Come già detto, gli studi precedenti sono pochi e riguardano più che altro i due costrutti cardine che guidano la nostra ricerca, ossia il sensation seeking e la flow experience. Essi, tuttavia, sono stati studiati in contesti diversi da quello degli sport estremi e, tantomeno, dell'apnea.

Per cominciare partendo dalla prima domanda di ricerca, poco sappiamo in merito al legame tra genere e sport praticato. Dalla letteratura disponibile sappiamo che le donne sono ancora sottorappresentate nel mondo degli sport estremi, anche se la percentuale di donne che attualmente li praticano è aumentata rapidamente negli ultimi anni (Frick, 2021). Siamo interessati al comportamento di genere riguardo al rischio perché si pensa sia più complicato della sola riduzione al sesso biologico, e quindi ad una questione ormonale. Parlando di genere si includono anche considerazioni psicologiche e sociali. Possiamo solo ipotizzare, sulla base dei dati disponibili, che vi sia una percentuale maggiore di uomini che praticano sport estremi e che quindi ciò possa anche emergere dai dati raccolti dalla ricerca. Di conseguenza, si pensa che la maggior parte delle donne che rispondono al questionario praticano sport non rischiosi oppure non praticano affatto attività sportiva.

Per quanto riguarda la variabile "età", non è presente molta letteratura che spieghi il rapporto tra l'età e la pratica di sport rischiosi. Sappiamo solo che, per molto tempo, la società ha comunemente etichettato coloro che praticano sport estremi come "adolescenti egoisti affascinati dall'individualità, dal rischio e dal pericolo" (Bennet, Henson, & Zhang, 2003). Si potrebbe presupporre, quindi, che i ragazzi più giovani siano più affascinati dal rischio e dal pericolo e quindi più inclini a partecipare a tali attività e, di conseguenza, che anche gli appassionati di sport estremi che hanno partecipato alla ricerca siano, tendenzialmente, più giovani. In sintesi, ci si aspetta che, dai dati raccolti, emerga che la maggioranza di coloro che praticano sport ad alto rischio siano giovani maschi.

Per quanto riguarda le caratteristiche disposizionali di personalità, si presume, in accordo con la letteratura, che i soggetti che praticano sport estremi ottengano punteggi più alti in alcune dimensioni piuttosto che in altre. Attraverso il Big Five Questionnaire, già descritto in precedenza, era stato possibile osservare punteggi differenti in alcuni dei Cinque Grandi Fattori della personalità (Estroversione, Gradevolezza, Coscienziosità, Stabilità Emotiva, e Apertura Mentale) in 138 atleti olimpionici rispetto ad un campione normativo (Caprara, Barbaranelli & Borgogni, 1993). Il campione di atleti, infatti, presentava punteggi più elevati nella dimensione “Apertura mentale”. Anche dallo studio di Nawcombe e Boyle (1995) emergono delle differenze: è emerso che coloro che praticano sport, rispetto ai non praticanti, sono più estroversi, mostrano più vigore, sono meno ansiosi, mostrano livelli meno elevati di nevroticismo e depressione e risultano meno confusi. Ciò che ci aspetta dalla presente ricerca, quindi, è di osservare delle differenze nei punteggi relativi alla scala della personalità I-TIPI, che verrà descritta in seguito, in alcune delle dimensioni, tra gli sportivi e coloro che non praticano sport. Ci si aspetta, inoltre, punteggi differenti tra il gruppo di soggetti che praticano sport estremi rispetto a quelli che praticano sport ma a basso rischio. A sostegno di questa ipotesi vi sono diversi studi. Sappiamo che coloro che praticano sport estremi presentano più alti livelli di arousal, e quindi di attivazione fisiologica (Willig, 2008), che ricercano stimoli mentali e sensoriali molto diversi rispetto a quelli canonici (Freixanet, Martha & Muro, 2012) e che, più in generale, presentano emozioni positive e resilienza (Bymer et al., 2020). Non possiamo presumere, invece, che vi siano differenze tra le caratteristiche di personalità del gruppo degli apneisti e il gruppo di coloro che praticano altri sport estremi, poiché non è presente letteratura in merito. Sappiamo però, grazie allo studio di Baretta e colleghi (2017), che il sensation seeking sarebbe un predittore significativo della performance in apnea in profondità. Emerge, sempre dal medesimo studio, che il sensation seeking può essere utilizzato come strumento per prevedere o stimare le prestazioni in sport ad alto rischio. Si può ipotizzare, quindi, che i partecipanti alla presente ricerca che praticano uno sport estremo otterranno punteggi più elevati di sensation seeking rispetto al gruppo di controllo, ovvero coloro che praticano sport non estremi.

Sempre la letteratura ci fornisce dati su quella che è la capacità di regolazione emotiva degli sportivi. Ci si aspetta che gli atleti che praticano sport estremi dimostrino buone capacità di adottare comportamenti orientati verso il compito, buone capacità di gestione e controllo degli impulsi, una buona autoconsapevolezza emotiva, un accesso conscio alle strategie di regolazione emotiva e una adeguata chiarezza emotiva rispetto al campione di controllo. Nel capitolo 1 sono stati citati diversi studi che potrebbero confermare questa ipotesi (Brymer, 2010; Baretta et al., 2017; Bandura, 1977; Neşe & Tolga, 2013; Lourenço, 2018; Robazza, Pellizzari & Hanin, 2004). Si suppone, infatti, che gli individui coinvolti in sport estremi abbiano sviluppato strategie di regolazione emotiva più adattive per affrontare le sfide e le situazioni intense.

Allo stesso modo, si presuppone che i praticanti di sport estremi abbiano livelli diversi di autoconsapevolezza rispetto a quelli che praticano sport a basso rischio. Nello specifico, coloro che si dedicano a sport estremi potrebbero avere una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie abilità in situazioni ad alto rischio, oltre che dimostrare una maggiore autoefficacia e un senso generale di autostima. Se fosse così i risultati sarebbero concordi con la letteratura (Lourenço, 2018; Tavares & Freire, 2016; Pelizzari, 2004).

Infine, una ulteriore domanda alla quale si vuole rispondere, è se esistano differenze tra i livelli di sensation seeking, i punteggi alla scala della regolazione emotiva e a quella dell'autoconsapevolezza tra i gruppi di partecipanti. In particolare, ci si aspetta che emergano delle differenze sia tra coloro che praticano sport estremi e il gruppo di controllo, sia tra coloro che praticano apnea e coloro che si dedicano ad altre attività rischiose.

Riassumendo, sulla base della letteratura disponibile e delle considerazioni precedentemente esposte, si ipotizza che:

- La maggioranza dei partecipanti a sport rischiosi siano uomini
- La maggioranza dei partecipanti a sport rischiosi siano giovani
- Gli atleti di sport estremi mostrino caratteristiche differenti di personalità rispetto a coloro che non praticano sport, con particolare attenzione ai livelli di “sensation seeking”.

- Gli atleti di sport estremi possano dimostrare buone capacità di regolazione emotiva.
- Gli atleti di sport estremi possano avere maggiore autoconsapevolezza.
- I livelli di sensation seeking, regolazione emotiva e autoconsapevolezza possano variare tra i partecipanti in modo diverso a seconda dello sport estremo praticato.

3. METODOLOGIA DELLA RICERCA

3.1 PARTECIPANTI

I dati della presente ricerca provengono dalla compilazione di un questionario on line da parte di 105 partecipanti di età compresa tra i 20 e i 66 anni (età media= 30.83; DS= 8.547). È stato scelto di escludere due partecipanti minorenni dal momento che il protocollo di ricerca era stato predisposto per soggetti di maggiore età. Inoltre, un soggetto non ha indicato la data di nascita. I partecipanti hanno preso parte allo studio nel periodo di tempo compreso tra luglio e settembre 2023.

In totale hanno risposto 60 maschi e 45 femmine, rispettivamente il 57,1% e il 42,9% del totale.

I dati sono riassunti nella *Tabella 1*

Tabella 1: sintesi distribuzione per genere di appartenenza

	Frequenza	Percentuale
Maschi	60	57,1%
Femmine	45	42,9%
Totale	105	100%

I partecipanti sono stati principalmente reclutati attraverso le piattaforme social Whatsapp e Instagram. Coloro che praticano apnea sono stati direttamente contattati da me in quando accomunati dalla stessa passione.

3.2 STRUMENTI

È stato somministrato a tutti i partecipanti un questionario creato ad hoc attraverso la piattaforma *Google Forms*. Tale questionario, riportato nella sezione “Allegati”, è stato creato utilizzando altri quattro strumenti già validati in lingua italiana.

Tali strumenti sono:

- I-TIPI INVENTORY TEST (Gosling, Rentfrow e Potter, 2014). Una misura molto breve dei cinque domini della personalità tradotta e adattata al contesto italiano da Carlo Chiorri e colleghi (2014). Tale strumento è nato dalla necessità di avere misure molto brevi dei Big Five per contesti limitati nel tempo o grandi questionari di indagine. Il *Ten Item Personality Inventory* è stato sviluppato utilizzando descrittori di altri strumenti Big Five ben consolidati. Ogni elemento consiste di due descrittori, separati da una virgola, usando la radice comune “Sono una persona...”. Ogni elemento corrisponde a uno dei Cinque Grandi Fattori della personalità e i due item che lo compongono lo descrivono. I fattori sono: (1) ESTROVERSIONE (item 1, 6r); (2) GRADEVOLEZZA (item, 2r, 7); (3) COSCIENZIOSITA’ (item 3, 8r); (4) NEVROTICISMO (item 4, 9r); (5) APERTURA ALL’ESPERIENZA (item 5, 10r). La lettera “r” indica gli item che hanno punteggio reverse. Per ogni coppia di aggettivi il soggetto deve indicare quanto si sente d’accordo o in disaccordo in base ad una scala Likert a 7 punti in cui il punteggio 1 corrisponde a “fortemente in disaccordo” e 7 a “fortemente d’accordo”. Questo strumento è stato scelto nella nostra ricerca poiché quando il tempo di somministrazione è un problema, i 44 item del BFI possono essere sostituiti dai 10 item del TIPI con una perdita trascurabile in termini di costrutto e validità predittiva (Chiorri et al. 2014). I risultati di questi studi indicano generalmente che l’I-TIPI è uno strumento affidabile per valutare i tratti di personalità. Il coefficiente *alpha* (α) di *Cronbach* per l’I-TIPI di solito si attesta in un intervallo tra .70 e .80 o superiore. Questo

suggerisce che le domande nella scala I-TIPI sono correlate tra loro e misurano in modo coerente i tratti di personalità.

- DERS (Sighinolfi, Norcini Pala, Rocco Chiri, Marchetti e Sica, 2010). Il *Difficulties in Emotion Regulation Scale* è un questionario self-report e uno dei test più usati per valutare la regolazione emotiva. Le ricerche hanno suggerito che la regolazione emotiva adattiva si caratterizza per l'alterazione della durata (o dell'intensità) dell'emozione piuttosto che per il cambiamento del tipo di emozione esperita. In altre parole, una regolazione adattiva comprende la modulazione dell'esperienza emotiva piuttosto che la completa eliminazione di alcune emozioni. Questo significa che, di fronte ad emozioni negative e disorganizzanti, la modulazione dell'attivazione facilita il calo dell'urgenza e della tendenza d'azione associata all'emozione, consentendo all'individuo di controllare il proprio comportamento in linea con gli obiettivi personali e le richieste dell'ambiente (Linehan, 1993). Oltre al ruolo importante della modulazione, in letteratura viene sottolineato il ruolo fondamentale dell'accettazione, opposto all'evitamento delle emozioni indesiderabili. Per esempio, Hayes et al. (1996) hanno suggerito che i tentativi di evitare le esperienze interne, come i pensieri o le emozioni non desiderati, possano essere la causa di diversi disturbi psicologici. I risultati ottenuti dalle autrici che si sono occupate della validazione in italiano della scala hanno confermato la capacità del DERS di rilevare in modo affidabile differenti dimensioni riconducibili alle principali problematiche legate alla regolazione delle emozioni negative. La DERS è composta da 36 item a risposta multipla che misurano caratteristici pattern individuali di regolazione delle emozioni. Ad ogni item il soggetto deve rispondere, con un punteggio che va da 1 a 5 su una scala likert a 5 punti, quanto spesso pensa che le affermazioni possano essere applicate alla sua esperienza. Il punteggio 1 corrisponde a "Quasi mai", mentre il punteggio 5 a "Quasi sempre". Contiene sei scale: (1) NON ACCEPTANCE (non accettazione delle risposte emotive) è formata dagli item che riflettono la tendenza a provare

emozioni secondarie negative in risposta alle proprie emozioni negative, oppure ad avere reazioni di non accettazione rispetto al proprio disagio (item 11, 12, 21, 25, 29, 30), (2) GOALS (difficoltà nell'adottare comportamenti orientati verso un obiettivo) comprende gli item che riflettono le difficoltà nel concentrarsi e nell'eseguire un compito quando si provano emozioni negative (item 13, 18, 23, 26, 33), (3) IMPULSE (ovvero difficoltà nel controllo degli impulsi) rileva la difficoltà nel mantenere il controllo del proprio comportamento quando si provano emozioni negative (item 3, 14, 19, 27, 32, 36), (4) AWARENESS (mancanza di consapevolezza emotiva) contiene item che sottolineano la tendenza a prestare attenzione alle emozioni e la relativa capacità di riconoscerle (per queste motivi le risposte fornite devono essere invertite nella fase di calcolo del punteggio; item 2r, 6r, 8r), (5) STRATEGIES (accesso limitato alle strategie di regolazione emotiva) riflette la credenza secondo cui risulta particolarmente difficile regolare efficacemente le emozioni una volta che queste si sono manifestate (item 1r, 15, 16, 20r, 22r, 24r, 28, 31), (6) CLARITY (mancanza di chiarezza emotiva) comprende gli item che riflettono il grado in cui le persone riescono a comprendere distintamente quale emozione stanno sperimentando (item, 4, 5, 7r, 9, 10r). La "r" indica gli item che hanno punteggio invertito. Ai fini della nostra ricerca sono state tenute in considerazione le scale dalla 2 alla 6, perciò gli item ai quali i partecipanti hanno dovuto rispondere sono 30. Il questionario gode di una buona consistenza interna ($\alpha = .93$), una correlazione item-totale che varia tra $r = .16$ e $r = .69$ ed una buona affidabilità per ciascuna delle sei scale ($\alpha > .80$).

- BSSS (Primi, Narducci, Benedetti, Donati e Chiesi, 2011). Versione breve della Sensation Seeking Scale, strumento che indaga la ricerca di emozioni e sensazioni forti da parte del soggetto. La *Brief Sensation Seeking Scale* è composta da 8 item, ciascuno dei quali valutabile attraverso una scala Likert a 5 punti (da "Fortemente in disaccordo" a "Fortemente d'accordo"). Lo strumento contiene 4 sottoscale: (1) EXPERIENCE SEEKING (desiderio di

sperimentare), composta dagli item 1 e 5; (2) BOREDOM SUSCEPTIBILITY (susceptibilità alla noia), contiene gli item 2 e 6; (3) THRILL and ADVENTURE SEEKING (desiderio di brivido e avventura), contiene gli item 3 e 7; (4) DISINHIBITION (disinibizione), contiene gli item 4 e 8. Il numero ridotto di item e il breve tempo di somministrazione rendono la scala utile sia nella pratica clinica che nella ricerca (vale a dire valutazione, screening e sondaggi) che coinvolgono adolescenti e giovani adulti. La ricerca di sensazioni coinvolge molte aree, dalla psicologia dello sviluppo e sociale a psichiatria ed educazione. Da tutti questi campi, c'è stata una crescente richiesta di breve strumento di misura in grado di fornire valutazioni affidabili e valide. Per quanto riguarda l'affidabilità, l'Alpha di Cronbach della coerenza interna equivale a $\alpha = .73$ (95% C.I. = .70 - .75). Tale valore non aumenta se un elemento viene eliminato e tutte le correlazioni totali corrette per gli elementi sono superiori a 0,30.

- MAAS (Brown & Ryan, 2003). Strumento che misura la tendenza di un individuo alla consapevolezza in modo intenzionale. La *Mindful Attention Awareness Scale* è stata tradotta in diverse lingue e rappresenta una delle misure di autovalutazione più popolari che “riflettono l'esperienza di consapevolezza e di assenza di consapevolezza in termini generali così come in specifiche circostanze quotidiane, comprese le variazioni nella consapevolezza e nell'attenzione alle azioni, alla comunicazione interpersonale, ai pensieri, alle emozioni e stati fisici” (Chiesi et al., 2017). Per quanto riguarda la versione italiana facciamo riferimento allo studio di Rabitti, Miselli e Moderato (2013). Lo strumento consiste in 15 item che descrivono la tendenza generale ad essere attenti e consapevoli delle esperienze del momento presente nella vita quotidiana e degli stati di assenza di mente che possono essere vissuti in generale o in molte situazioni specifiche. La scala mostra solide proprietà psicometriche ed è stata avvalorata da campioni dall'università, dalla comunità e da pazienti oncologici. I risultati di questi studi hanno generalmente indicato che la MAAS è uno strumento affidabile per valutare la mindfulness. Il coefficiente *alpha di Cronbach* per la MAAS di solito si attesta in un

intervallo tra .80 e .90 ($.80 < \alpha < .90$), il che indica un buon grado di coerenza interna. La validità quasi-sperimentale e gli studi di laboratorio hanno dimostrato che la MAAS rileva una qualità unica della coscienza che è associata ed è predittiva di una serie di costrutti di auto-regolazione e di benessere. Per misurare la scala, occorre semplicemente calcolare la media dei 15 item. I punteggi più alti riflettono più alti livelli di disposizione alla Mindfulness.

3.3 PROCEDURA

Gli strumenti sopra citati sono stati “uniti” per creare un nuovo questionario, generato ad hoc, e somministrato tramite un link on line sempre attraverso la piattaforma *Google Forms*. Nella sezione introduttiva del questionario sono stati spiegati gli obiettivi della ricerca, sono stati forniti dati su chi ha ideato la ricerca, sulla metodologia della ricerca, sugli strumenti utilizzati, sulla durata del questionario e, infine, è stata inserita una sezione con il consenso alla partecipazione e al trattamento dei dati forniti dal partecipante per la ricerca. Nel caso il partecipante non avesse acconsentito al trattamento dei dati il questionario si sarebbe chiuso immediatamente.

Il questionario è suddiviso in diverse sezioni. Nella prima, al partecipante sono state proposte domande di tipo sociodemografico:

- Sesso
- Data di nascita
- Tipo di sport praticato: in questa specifica sezione è stato indagato se il partecipante praticasse uno sport estremo, uno sport non estremo o se non ne praticasse nessuno sport. In caso di risposta positiva, ossia se il partecipante avesse riferito di praticare uno sport estremo, si sarebbe aperta una cella dove avrebbe potuto indicare quale sport; allo stesso modo se avesse indicato che praticava uno sport non estremo.

Nelle sezioni successive sono stati somministrati gli strumenti precedentemente descritti, riassunti nell'ordine che segue:

Sezione 2: Ten Item Personality Inventory (I-TIPI), 10 item;

Sezione 3: Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), 30 item, sottoscale dalla 2 alla 6;

Sezione 4: Brief Sensation Seeking Scale (BSSS), 8 item;

Sezione 5: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), 15 item.

È stato reso obbligatorio rispondere a tutti gli item in modo che non vi fossero risposte mancanti.

4. ANALISI DEI RISULTATI

4.1 AFFIDABILITA' DELLE SCALE

Per valutare l'affidabilità degli strumenti utilizzati è stato innanzitutto calcolato il coefficiente *Alpha* (α) di Cronbach. I risultati sono riportati nella *Tabella 2*.

Per quanto riguarda il *Ten Item Inventory Test* (I-TIPI) l'attendibilità di alcune scale è risultata bassa in alcune sottoscale, in particolare ITIPI_O e ITIPI_A, con valori di α rispettivamente pari a .51 e .35. Tali risultati, comunque, sono in linea con lo studio di validazione, che aveva evidenziato un'affidabilità maggiore nelle sottoscale E e N (rispettivamente $\alpha = .68$ e $\alpha = .73$) e un'affidabilità inferiore nella sottoscala A di $\alpha = .40$ (Chiorri et al., 2014).

Per quanto riguarda la *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) l'affidabilità, calcolata sul punteggio complessivo, è risultata elevata con $\alpha = .90$, in accordo con i dati presenti in letteratura (Sighinolfi et al., 2010). Attraverso il calcolo del coefficiente α di Cronbach è stata valutata anche l'attendibilità delle cinque sottoscale, ed è risultata elevata in tutte ("Difficoltà nella distrazione" $\alpha = .83$; "Mancanza di fiducia" $\alpha = .82$; "Mancanza di controllo" $\alpha = .80$; "Difficoltà nel riconoscimento" $\alpha = .82$; "Ridotta autoconsapevolezza" $\alpha = .86$).

Anche l'attendibilità della *Brief Sensation Seeking Scale* (BSSS) è risultata abbastanza buona ($\alpha = .75$). I risultati ottenuti, anche in questo caso, sono in linea con lo studio di validazione che aveva riscontrato un'affidabilità dello strumento pari a $\alpha = .73$ (Primi et al., 2011).

Infine, anche l'attendibilità della *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) è risultata essere più che accettabile con $\alpha = .79$ e in linea con gli studi precedenti (Brown & Ryan, 2003).

Tabella 2: sintesi α di Cronbach nelle scale utilizzate.

Scala	α di Cronbach	N item
ITUPI_E	.73	2
ITUPI_A	.35	2
ITUPI_C	.61	2
ITUPI_N	.66	2
ITUPI_O	.51	2
DERS	.90	30
BSSS	.75	8
MAAS	.79	15

4.2 DIFFERENZA DI GENERE E DI ETA' NEI GRUPPI

I partecipanti allo studio sono stati 105, di cui 45 femmine (42,9%) e 60 maschi (57,1%). Dei 105 partecipanti, 38 (36,2%) hanno dichiarato di praticare uno sport estremo, mentre i restanti 67 partecipanti (63,8%) hanno dichiarato di non praticarlo. Di coloro che non praticano sport estremi (gruppo 1), 36 partecipanti sono femmine (80%) e 31 sono maschi (51,7%). La prospettiva, però, si inverte se osserviamo il gruppo di coloro che praticano sport estremi; infatti, di questi 38 partecipanti, 9 sono femmine (20%) e 29 sono maschi (48,3%).

Anche se la numerosità del campione non è particolarmente ampia, possiamo osservare un numero significativamente minore nella percentuale di donne che praticano sport estremi rispetto alla percentuale di uomini. Per corroborare i risultati è stato, inoltre, effettuato un *test del chi-quadrato*. Il *p-value* è risultato significativo ($p=.003$) perché inferiore a .005.

I dati appena presentati sono riassunti nella *Tabella 3*.

Tabella 3: Tavola di contingenza della distribuzione di frequenza e di percentuale tra le variabili “Pratica Sport Estremo” e “Genere”

		Genere		Totale
		Femmina	Maschio	
Pratica Sport Estremo	No	36 80%	31 51,7%	67 63,8%
	Si	9 20%	29 48,3%	38 36,2%
	Totale	45 100%	60 100%	105 100%

I 105 partecipanti, una volta eliminato uno che non aveva riportato l'età corretta, sono stati ulteriormente suddivisi in 4 fasce d'età. Una prima fascia include 25 soggetti di età compresa tra i 20 e i 25 anni; una seconda, la più numerosa, 40 soggetti di età compresa tra i 26 e i 30 anni; una terza fascia 21 soggetti di età compresa tra i 31 anni e i 35 anni; una quarta fascia 18 soggetti che hanno un'età superiore ai 35 anni.

Per quanto riguarda la prima fascia (20-25 anni) in 17 (68%) soggetti hanno dichiarato di non praticare uno sport estremo, mentre i restanti 8 (32%) hanno risposto positivamente alla domanda. Rispetto alla seconda fascia (26-30 anni), la maggioranza, ossia 25 soggetti (62,5%) hanno dichiarato di non praticare sport estremi, mentre 15 soggetti (37,5%) hanno dichiarato il contrario. Per quanto riguarda la terza fascia d'età (31-35 anni), la differenza tra le numerosità tra i due gruppi si avvicina poiché 11 (52,4%) soggetti hanno dichiarato di non praticare sport estremi, mentre 10 soggetti (47,6%) hanno confermato di praticarli. Infine, osservando l'ultima fascia (>35 anni), il divario aumenta nuovamente, poiché 5 soggetti (72,2%) dichiarano di praticare uno sport estremo e 13 soggetti (27,8%) dichiarano di non praticarlo.

Anche in questo caso è stato utilizzato il *test del chi-quadrato* per verificare l'esistenza di una relazione significativa variabili. Non sono emerse differenze significative nelle distribuzioni di frequenze tra i gruppi.

Al fine di corroborare ulteriormente i risultati è stato effettuato un *T-test a campioni indipendenti* per confrontare a livello statistico l'età media del gruppo di coloro che non praticano sport estremi (età media= 30.95; DS= 9.15) e quella del gruppo di soggetti che li praticano (età media= 30.61; DS= 7.48). Anche in questo caso non sono emerse differenze significative.

Si può, pertanto, affermare che, in questo caso, non sembrano esserci differenze tra le variabili "Età" e il praticare o meno uno sport estremo.

I dati appena descritti sono riassunti nella *Tabella 4*.

Tabella 4: Tavola di contingenza della distribuzione di frequenza e percentuale tra le variabili "Pratica Sport Estremo" e "Età".

		Fascia d'età				Totale
		20-25 anni	26-30 anni	31-35 anni	>35 anni	
Pratica Sport Estremo	No	17 68%	25 62,5%	11 52,4%	13 72,2%	66 63,5%
	Si	8 32%	15 37,5%	10 47,6%	5 27,8%	38 36,5%
	Totale	25 100%	40 100%	21 100%	18 100%	104 100%

4.3 ANALISI DELLE CARATTERISTICHE DI PERSONALITA' TRA I GRUPPI

Al fine di osservare se vi fossero delle differenze nelle caratteristiche di personalità tra il gruppo di partecipanti a sport estremi e il gruppo di controllo è stato condotto un confronto tramite *T-test per campioni indipendenti* sui punteggi forniti al questionario I-TIPI. I risultati raccolti sono riassunti nella *Tabella 5*.

Tabella 5: Sintesi medie e deviazioni standard ottenute alla scala I_TIPI dal gruppo 1 e gruppo 2 e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Pratica Sport Estremo	Medie	Deviazione Standard	p-value
TIPI_E	Sì	4,42	1,44	.43
	No	4,46	1,37	
TIPI_A	Sì	4,68	1,43	.07
	No	5,12	1,07	
TIPI_C	Sì	5,10	1,26	.63
	No	5,23	1,34	
TIPI_N	Sì	2,93	1,30	.02*
	No	3,61	1,49	
TIPI_O	Sì	5,19	1,01	.01*
	No	4,64	1,19	

Il *T-test* ha rilevato una significatività statistica per le dimensioni “Nevroticismo” (TIPI_N) e “Apertura all’esperienza” (TIPI_O). Nello specifico, il tratto “Nevroticismo” è risultato essere significativamente maggiore nel gruppo di coloro che non praticano sport estremi ($p = .02$). Al contrario, il tratto “Apertura all’esperienza” è risultato essere maggiore tra coloro che invece praticano sport estremo ($p = .01$). Per le altre dimensioni non è stata riscontrata alcuna differenza significativa.

La stessa analisi statistica è stata effettuata successivamente per osservare se vi fosse una ulteriore differenza tra le caratteristiche di personalità all’interno del gruppo di coloro che praticano sport

estremi (gruppo 2). A tal fine, sono state prima calcolate le medie dei punteggi ottenuti alle cinque scale della I-TIPI dal gruppo di 11 soggetti che hanno dichiarato di praticare apnea e/o pesca subacquea e quelle ottenute dal gruppo dei restanti 27 soggetti che praticano altri sport estremi. È stato effettuato un *T-test* per confrontare a livello statistico se vi fosse una differenza significativa tra le medie ottenute tra i due gruppi.

I dati ricavati sono riassunti nella *Tabella 6* che segue.

Tabella 6: Sintesi medie e deviazioni standard dei punteggi alla scala I-TIPI ottenute dal gruppo di apneisti e dal gruppo dei restanti soggetti che praticano sport estremi, e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Sport Estremo	Medie	Deviazione Standard	p-value
TIPI_E	Apnea/pesca subacquea	4,90	1,30	.18
	Altro	4,22	1,47	
TIPI_A	Apnea/pesca subacquea	5,09	1,72	.27
	Altro	4,51	1,30	
TIPI_C	Apnea/pesca subacquea	5,18	1,43	.81
	Altro	5,07	1,22	
TIPI_N	Apnea/pesca subacquea	3,22	1,05	.38
	Altro	2,81	1,39	
TIPI_O	Apnea/pesca subacquea	5,36	1,18	.52
	Altro	5,19	0,94	

Il *T-test* non ha riscontrato alcuna significatività statistica nelle dimensioni indagate nella I-TIPI.

4.4 ANALISI CAPACITA' DI REGOLAZIONE EMOTIVA TRA I GRUPPI

Al fine di osservare se vi fossero delle differenze nella capacità di regolazione emotiva tra il gruppo di partecipanti a sport estremi e il gruppo di controllo è stato condotto un confronto tramite *T-test per campioni indipendenti* sui punteggi forniti al questionario DERS. I risultati sono riassunti nella *Tabella 7*.

Tabella 7: Sintesi medie e deviazioni standard ottenute alla scala DERS dal gruppo 1 e gruppo 2 e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Pratica Sport Estremo	Medie	Deviazione Standard	p-value
Difficoltà Distrazione	Si	14,07	4,54	.13
	No	15,57	4,63	
Mancanza Fiducia	Si	15,10	5,03	.01*
	No	18,07	5,86	
Mancanza Controllo	Si	13,65	5,23	.70
	No	14,01	4,21	
Difficoltà Riconoscimento	Si	10,65	4,49	.72
	No	10,97	4,21	
Ridotta Autoconsapevolezza	Si	6,26	2,63	.79
	No	6,10	3,07	
DERS_Totale	Si	83,10	20,65	.12
	No	89,47	19,98	

In questo caso, il *T-test* ha rilevato una differenza significativa per la dimensione “Mancanza di fiducia”. Nello specifico, tale dimensione è risultata essere maggiore in chi pratica sport estremi. Pertanto, i soggetti che praticano sport estremi dichiarano, mediamente, di avere una maggiore capacità di regolazione emotiva rispetto a coloro che non li praticano.

La stessa analisi statistica è stata effettuata per osservare se vi fossero differenze intragruppo, per quanto riguarda la capacità di regolazione emotiva, rispetto ai componenti del gruppo che praticano

sport estremi (gruppo 2). In particolare, sono state calcolate le medie dei punteggi ottenute, in ogni scala della DERS, dal sottogruppo di 11 soggetti che praticano apnea e dal gruppo dei restanti 27 soggetti che fanno altri sport estremi. Anche in questo caso è stato condotto un *T-test* per confrontare a livello statistico se vi fosse una differenza significativa tra le medie ottenute tra i due gruppi.

I dati ottenuti sono riassunti nella *Tabella 8*.

Tabella 8: Sintesi medie e deviazioni standard dei punteggi alla scala DERS ottenute dal gruppo di apneisti e dal gruppo dei restanti soggetti che praticano sport estremi, e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Sport Estremo	Medie	Deviazione Standard	p-value
Difficoltà Distrazione	Apnea/pesca subacquea	15,72	3,90	.15
	Altro	13,40	4,67	
Mancanza Fiducia	Apnea/pesca subacquea	18,09	4,22	.01*
	Altro	13,88	4,89	
Mancanza Controllo	Apnea/pesca subacquea	15,90	3,83	.09
	Altro	12,74	5,50	
Difficoltà Riconoscimento	Apnea/pesca subacquea	9,63	3,73	.37
	Altro	11,07	4,77	
Ridotta Autoconsapevolezza	Apnea/pesca subacquea	5,45	2,58	.23
	Altro	6,59	2,63	
DERS_Totale	Apnea/pesca subacquea	90,27	16,98	.17
	Altro	80,18	21,57	

Come si evince dalla *Tabella 10* la differenza tra le medie dei due gruppi è risultata statisticamente significativa per la dimensione “Mancanza di fiducia”. Osservando i valori medi sembrerebbe che gli

apneisti abbiano una minore capacità di regolazione emotiva rispetto alla dimensione della “fiducia” poiché si sono attribuiti, mediamente, un punteggio più alto.

4.5 ANALISI LIVELLI DI SENSATION SEEKING TRA I GRUPPI

Al fine di osservare se vi fossero delle differenze nei livelli di sensation seeking tra il gruppo di partecipanti a sport estremi e il gruppo di controllo è stato condotto un confronto tramite *T-test per campioni indipendenti* sui punteggi forniti al questionario BSSS. I risultati sono riassunti nella *Tabella 9*.

Tabella 9: Sintesi medie e deviazioni standard ottenute alla scala BSSS dal gruppo 1 e gruppo 2 e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Pratica Sport Estremo	Media	Deviazione Standard	p-value
BSSS_Totale	Sì	30,10	5,07	.00*
	No	24,83	6,02	

Il *T-Test* ha riscontrato una differenza significativa nei livelli di sensation seeking tra i due gruppi. Infatti, osservando le medie, si evince che coloro che praticano sport estremi riportano livelli di sensation seeking mediamente più alti rispetto a coloro che non li praticano.

È stata svolta la medesima analisi statistica per osservare se vi fosse una differenza significativa, a livello statistico, tra i livelli di sensation seeking di chi pratica apnea e di chi pratica un altro sport estremo. Sono state quindi calcolate le medie dei punteggi ottenuti alla BSSS dagli apneisti così come dal gruppo dei restanti sportivi estremi. È stato, in seguito, effettuato un *T-test* e i risultati sono sintetizzati nella *Tabella 10*.

Tabella 10: Sintesi medie e deviazioni standard dei punteggi alla scala BSSS ottenute dal gruppo di apneisti e dal gruppo dei restanti soggetti che praticano sport estremi, e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Sport Estremo	Media	Deviazione Standard	p-value
BSSS_Totale	Apnea/pesca subacquea	27,63	4,31	.04*
	Altro	31,25	65,05	

Anche in questo caso il confronto ha mostrato una differenza significativa tra i due gruppi: gli sportivi estremi che non praticano apnea hanno riportato punteggi mediamente più alti alla scala BSSS rispetto agli apneisti.

4.6 ANALISI LIVELLI DI AUTOCONSAPEVOLEZZA TRA I GRUPPI

Al fine di osservare se vi fossero delle differenze nei livelli di autoconsapevolezza tra il gruppo di partecipanti a sport estremi e il gruppo di controllo è stato condotto un confronto tramite *T-test per campioni indipendenti* sui punteggi forniti al questionario MAAS. I risultati sono riassunti nella *Tabella 11*.

Tabella 11: Sintesi medie e deviazioni standard ottenute alla scala MAAS dal gruppo 1 e gruppo 2 e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Pratica Sport Estremo	Media	Deviazione Standard	p-value
MAAS_Totale	Sì	3,94	0,77	.29
	No	4,10	0,74	

Il *T-test a campioni indipendenti* non ha rilevato alcuna differenza statisticamente significativa tra le medie dei due gruppi.

Un *T-test* è stato utilizzato per indagare le differenze tra le medie dei punteggi ottenuti alla scala MAAS tra coloro che praticano come sport estremo apnea e il gruppo di coloro che ne praticano uno sempre estremo ma differente dall'apnea. L'obiettivo era quello di indagare se gli apneisti mostrassero livelli differenti di autoconsapevolezza rispetto al restante gruppo di sportivi estremi.

I dati relativi a questa analisi statistica sono riassunti nella *Tabella 12*.

Tabella 12: Sintesi medie e deviazioni standard dei punteggi alla scala MAAS ottenute dal gruppo di apneisti e dal gruppo dei restanti soggetti che praticano sport estremi, e p-value relativo al T-test a campioni indipendenti.

	Sport Estremo	Media	Deviazione Standard	p-value
MAAS_Totale	Apnea/pesca subacquea	4,09	0,61	.44
	Altro	3,87	0,82	

Non è emersa alcuna differenza statisticamente significativa tra le medie dei punteggi dei due gruppi.

4.7 CORRELAZIONE TRA LE VARIABILI: “CARATTERISTICHE DI PERSONALITÀ”, “REGOLAZIONE EMOTIVA”, “SENSATION SEEKING” E “AUTOCONSAPEVOLEZZA”

Un ultimo obiettivo della ricerca era quello di osservare il tipo di relazione (positiva o negativa) e la forza di tale relazione tra le variabili delle scale utilizzate. È stato utilizzato il *coefficiente di correlazione di Pearson* per verificare la relazione dal punto di vista statistico, inizialmente utilizzando le risposte di tutti e 105 i partecipanti, poi, successivamente, tenendo in considerazione solo le risposte dei 38 partecipanti che hanno dichiarato di praticare sport estremi.

Inizialmente, quindi, è stata osservata la correlazione tra le caratteristiche di personalità (ITUPI) e le capacità di regolazione emotiva (DERS), la correlazione tra le caratteristiche di personalità (ITUPI) e il sensation seeking (BSSS), la correlazione tra le caratteristiche di personalità (ITUPI) e l'autoconsapevolezza (MAAS), la correlazione tra la capacità di regolazione emotiva (DERS) e il sensation seeking (BSSS), la correlazione tra la capacità di regolazione emotiva (DERS) e l'autoconsapevolezza (MAAS) e la correlazione tra l'autoconsapevolezza (MAAS) e il sensation seeking (BSSS) nel gruppo totale dei partecipanti. I risultati delle analisi statistiche effettuate sul totale dei partecipanti sono riassunti nella *Tabella 15*.

Tabella 15: Analisi correlazione tra le variabili all'interno del gruppo totale dei partecipanti.

	Correlazioni												
ITPI_E	ITPI_E	ITPI_A	ITPI_C	ITPI_N	ITPI_O	Difficoltà/Disordine	Mancanza/Fiducia	Mancanza/Controllo	Difficoltà/Riconoscimento	Ridetta/Autoconsapevolezza	DERS_Totale	BSSS_Totale	MAAS_Totale
ITPI_E	N												
ITPI_A	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105											
		-0,090											
		0,364											
ITPI_C	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105										
		0,057	0,191										
		0,586	0,051										
ITPI_N	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105									
		,224	-,284	-,316									
		0,021	0,006	0,001									
ITPI_O	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105								
		,266	0,132	-,168	-,129								
		0,008	0,181	0,086	0,191								
		105	105	105	105								
Difficoltà/Disordine	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105							
		0,038	-,104	-,187	,475	-,066							
		0,699	0,292	0,057	0,000	0,500							
		105	105	105	105	105							
Mancanza/Fiducia	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105	105						
		0,059	0,015	-,279	,554	-,139	-,725						
		0,547	0,880	0,004	0,000	0,159	0,000						
		105	105	105	105	105	105						
Mancanza/Controllo	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105	105	105					
		,247	-,280	-,331	,801	0,091	,647	,595					
		0,011	0,004	0,001	0,000	0,355	0,000	0,000					
		105	105	105	105	105	105	105					
Difficoltà/Riconoscimento	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105	105	105	105				
		0,029	-,220	-,306	,287	-,039	,389	,434	,471				
		0,771	0,024	0,001	0,003	0,691	0,000	0,000	0,000				
		105	105	105	105	105	105	105	105				
Ridetta/Autoconsapevolezza	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105	105	105	105	105			
		0,087	-,100	-,175	0,035	-,073	-,008	0,048	0,091	,466			
		0,495	0,309	0,074	0,719	0,078	0,934	0,628	0,358	0,000			
		105	105	105	105	105	105	105	105	105			
DERS_Totale	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105		
		0,097	-,159	-,348	,576	-,067	,834	,851	,805	,714	,274		
		0,325	0,105	0,000	0,000	0,488	0,000	0,000	0,000	0,000	0,005		
		105	105	105	105	105	105	105	105	105	105		
BSSS_Totale	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	
		0,054	-,042	-,145	-,155	,361	-,204	-,233	0,043	0,149	0,108	-,087	
		0,584	0,674	0,139	0,115	0,000	0,037	0,017	0,665	0,130	0,274	0,378	
		105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	
MAAS_Totale	Correlazione di Pearson Sign. (a due code)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
		0,043	-,204	-,294	-,296	0,110	-,374	-,393	-,390	-,396	-,256	-,460	-,098
		0,664	0,037	0,002	0,002	0,264	0,000	0,000	0,000	0,000	0,009	0,000	0,503
		105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

Come si evince dalla *Tabella 15*, sono emerse diverse correlazioni tra le variabili.

È innanzitutto interessante osservare un'elevata associazione positiva tra la variabile "Difficoltà alla distrazione", della scala DERS, e "Nevroticismo" ($r = .48$; $p = .001$). La variabile "Nevroticismo" (ITIPN) correla positivamente anche con le variabili "Mancanza di fiducia" e "Mancanza di controllo". Entrambe le correlazioni sono elevate (rispettivamente $r = .55$ e $r = .60$; $p = .001$). Anche la variabile "Difficoltà di riconoscimento" correla, in modo moderato, con la variabile "Nevroticismo" ($r = .29$; $p = .001$). Possiamo inoltre osservare che i punteggi alla scala del Nevroticismo correlano positivamente con i punteggi totali alla DERS ($r = .58$; $p = .001$).

Considerando ora i punteggi alla scala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), possiamo osservare una correlazione positiva moderata tra il punteggio totale alla MAAS e il fattore "Coscienziosità" (ITIPC) ($r = .29$; $p = .001$). Contrariamente, si osserva una correlazione negativa moderata tra il punteggio totale alla MAAS e la variabile "Nevroticismo" ($r = -.30$; $p = .001$). La MAAS_Totale correla, in modo moderato, negativamente con tutte le variabili della scala DERS ($r = -.48$; $p = .001$).

La *Brief Sensation Seeking Scale* (BSSS_Totale), correla negativamente con due variabili della DERS, ossia "Difficoltà nella distrazione" e "Mancanza di fiducia". La correlazione è moderata (rispettivamente $r = -.20$ e $r = -.23$; $p = .04$ e $p = .02$).

Una ultima correlazione si osserva tra BSSS_Totale e la variabile "Apertura all'esperienza" (ITIPN). Si tratta di un'associazione positiva di grado moderato ($r = .36$; $p = .001$).

Successivamente si è proceduto conducendo una seconda analisi correlazionale sulle stesse variabili limitata al gruppo degli sportivi estremi. I risultati sono riportati nella *Tabella 16*.

Tabella 16: Analisi correlazione tra le variabili all'interno del gruppo degli sportivi estremi.

	Correlazioni ^a													
	TTPE	TTPE	TTPI_A	TTPI_C	TTPI_N	TTPI_O	DifficoltàDistrone	MancanzaFiducia	MancanzaControlli	DifficoltàRiconoscimento	RidottaAutocospicurezza	DERS_Totale	BSSS_Totale	MAAS_Totale
TTPE	Correlazione di Pearson N	-												
TTPI_A	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 -0,139**												
TTPI_C	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 -0,128	0,38 .425**											
TTPI_N	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 0,205	0,38 -.346*	0,38 -.367**										
TTPI_O	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 .409	0,38 0,132	0,38 -0,080	0,38 -0,072**									
DifficoltàDistrone	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 0,030	0,38 -0,168	0,38 -0,289	0,38 .557**	0,38 0,223**								
MancanzaFiducia	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 0,079	0,38 -0,031	0,38 -.329*	0,38 .605**	0,38 0,171	0,38 .751**							
MancanzaControlli	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 .346*	0,38 -0,406*	0,38 -.501**	0,38 .673**	0,38 0,167	0,38 .702**	0,38 .607**						
DifficoltàRiconoscimento	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 0,137	0,38 -0,293	0,38 -0,474**	0,38 .431**	0,38 0,107	0,38 .549**	0,38 .363**	0,38 .648**					
RidottaAutocospicurezza	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 0,172	0,38 0,076	0,38 -0,295	0,38 -0,089	0,38 -0,121	0,38 -0,011	0,38 -0,098	0,38 0,081	0,38 .331**				
DERS_Totale	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 0,173	0,38 -0,240	0,38 -0,491**	0,38 .647**	0,38 0,222	0,38 .864**	0,38 .794**	0,38 .872**	0,38 .777**	0,38 0,162**			
BSSS_Totale	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 0,308	0,38 -0,076	0,38 -0,146	0,38 0,139	0,38 0,213	0,38 -0,140	0,38 -0,200	0,38 0,035	0,38 -0,019	0,38 0,113	0,38 -0,076**		
MAAS_Totale	Correlazione di Pearson Sign. (a due code) N	0,38 -0,158	0,38 0,260	0,38 .444**	0,38 -0,254*	0,38 -0,135	0,38 -0,286	0,38 -0,304	0,38 0,004	0,38 -0,460**	0,38 -0,536**	0,38 -0,337*	0,38 -0,488**	0,38 0,002

Anche in questo caso sono presenti diverse associazioni tra le variabili.

In particolare, la variabile “Nevroticismo” correla positivamente con quattro delle cinque dimensioni della DERS. Tali correlazioni sono di grado elevato con le variabili “Difficoltà alla distrazione” ($r = .56$), “Mancanza di fiducia” ($r = .61$), “Mancanza di controllo” ($r = .67$) e “Difficoltà di riconoscimento” ($r = .43$). La variabile “Coscienziosità”, invece, correla negativamente con tre delle dimensioni della DERS, ossia “Mancanza di fiducia” ($r = -.33$), “Mancanza di controllo” ($r = -.50$), “Difficoltà di riconoscimento” ($r = -.47$). Si osserva, infine, una correlazione positiva più consistente tra la variabile DERS_Totale e la “Nevroticismo” e una correlazione negativa tra DERS_Totale e “Coscienziosità” (rispettivamente $r = .65$; $r = -.49$).

Non si osservano correlazioni significative tra la *Brief Sensation Seeking Scale* e le altre variabili analizzate.

Infine, per quanto riguarda la MAAS_Totale, è emersa una correlazione positiva di grado elevato ($r = .44$) con la sottoscala “Coscienziosità”; una correlazione negativa con le variabili “Mancanza di controllo” ($r = -.46$) e “Difficoltà nel riconoscimento” ($r = -.54$); una correlazione di grado moderato con la variabile “Ridotta autoconsapevolezza” ($r = -.34$) della DERS. Il punteggio totale alla MAAS risulta negativamente associato anche con la DERS_Totale ($r = -.49$).

4. 8 DISCUSSIONE DEI RISULTATI

L’obiettivo della presente ricerca era quello di esplorare le relazioni presenti tra personalità e pratica sportiva, con particolare riferimento allo studio della relazione tra alcune caratteristiche disposizionali di personalità e la pratica di sport estremi e non.

I risultati della ricerca hanno parzialmente soddisfatto le ipotesi formulate nel capitolo 2 e hanno offerto spunti di riflessione, soprattutto in virtù del fatto che gli studi sull'argomento sono ancora poco numerosi.

La prima ipotesi suggeriva che l'appartenenza al gruppo degli sportivi estremi fosse legata al sesso. Si era ipotizzato, infatti, che il numero di uomini che praticano sport estremi fosse superiore a quello delle donne. La tavola di contingenza creata incrociando i dati delle risposte fornite dai partecipanti rispetto alle variabili "Genere" (Maschio o Femmina) e "Pratica Sport Estremo" (Sì o No) mostra una numerosità maggiore di uomini che praticano sport estremi. Il *test del chi-quadrato* conferma ulteriormente l'ipotesi. Nonostante la percentuale di donne che praticano sport estremi sia aumentata negli ultimi anni (Frick, 2021), i dati ricavati grazie alla presente ricerca confermano che il primato di genere della partecipazione a sport estremi lo detengono ancora gli uomini.

Per quanto riguarda la seconda ipotesi, ossia che fossero maggiormente i giovani a partecipare a pratiche sportive rischiose, essa non è stata confermata dai dati. Né il *test del chi-quadrato*, né il *T-test* hanno mostrato differenze significative. Sulla base delle analisi condotte sembra quindi che non vi siano differenze legate all'età nella pratica di sport estremi.

La terza ipotesi voleva indagare se vi fossero, in primis, differenze tra il gruppo degli sportivi estremi e quello di "controllo" rispetto alle caratteristiche di personalità indagate attraverso le scale. Sono state osservate due differenze significative; la prima rispetto alla variabile "Nevroticismo" (ITUPI_N) e l'altra rispetto alla variabile "Apertura all'esperienza" (ITUPI_O), entrambe indagate attraverso il *Ten Item Inventory Test* (I-TUPI). Sulla base dei confronti condotti è possibile affermare che, mediamente, il tratto "Nevroticismo" è più riscontrabile all'interno del gruppo di coloro che non svolgono attività sportive rischiose; al contrario, la dimensione "Apertura all'esperienza", è mediamente più osservabile in coloro che praticano sport estremi. Questo suggerisce che le persone che non praticano sport rischiosi tendono a mostrare livelli più elevati di nevroticismo, che è associato a una maggiore instabilità emotiva e a una propensione a sperimentare emozioni negative. Al contrario, la dimensione "Apertura all'esperienza" è mediamente più osservabile nel gruppo di

sportivi estremi e questo potrebbe suggerire che le persone coinvolte in sport estremi tendono ad essere più aperte all'esperienza, più curiose e inclini a esplorare nuove idee e avventure.

L'ipotesi è stata pertanto confermata, poiché sembrano esservi differenze tra i due gruppi in alcune caratteristiche della personalità che potrebbero riflettersi nella scelta di praticare attività sportive più o meno estreme.

Volendo approfondire ulteriormente tale analisi, è stato verificato se vi fossero differenze nei medesimi tratti di personalità indagati tra coloro che praticano apnea, compresi nel gruppo degli sportivi estremi, e i restanti partecipanti dello stesso gruppo. Non sono emerse differenze statisticamente significative tra questi due gruppi, ossia non vi sono caratteristiche che maggiormente contraddistinguono l'uno o l'altro gruppo. Questo può suggerire che, all'interno del mondo degli sport estremi, le caratteristiche di personalità rilevanti misurate dalla scala ITIPI potrebbero essere più influenzate dalla partecipazione generale agli sport estremi piuttosto che dal tipo specifico di sport estremo praticato. In altre parole, le persone coinvolte in sport estremi in generale, inclusi gli apneisti, potrebbero condividere una predisposizione comune verso livelli più bassi di nevroticismo e maggiore apertura all'esperienza rispetto a coloro che non praticano sport rischiosi.

Un'ulteriore ipotesi esplorata riguardava il fatto che gli sportivi estremi potrebbero avere migliori capacità di regolazione emotiva rispetto a coloro che non si mettono alla prova in tal senso; questo perché si suppone che gli individui coinvolti in sport estremi abbiano sviluppato strategie di regolazione emotiva più adattive per affrontare le sfide e le situazioni intense. Per rispondere a tale domanda è stata inizialmente somministrata ai partecipanti la *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). I confronti condotti hanno fatto emergere delle differenze nella variabile "Mancanza di Fiducia" tra i due gruppi. Coloro che praticano sport estremi dichiarano, mediamente, di possedere maggiori capacità di regolazione emotiva; in particolare, sembrano godere di una maggiore fiducia nelle loro capacità in relazione alla possibilità di raggiungere gli obiettivi. Questo risultato suggerisce che questi individui potrebbero aver sviluppato strategie di gestione delle emozioni più adattive per affrontare le sfide e le situazioni intense legate agli sport estremi. Vi potrebbero essere anche

implicazioni positive per la loro capacità di gestire lo stress e l'ansia in situazioni quotidiane al di fuori dello sport, ad esempio ciò potrebbe facilitare la resilienza emotiva. L'ipotesi è stata quindi parzialmente confermata poiché non in tutte le dimensioni della DERS sono state riscontrate differenze statisticamente significative nelle capacità di regolazione emotiva dei due gruppi. Questo suggerisce che gli sportivi estremi potrebbero avere un vantaggio specifico in termini di fiducia nelle proprie capacità di regolazione delle emozioni. Sembrano quindi essere alti livelli in questa dimensione della regolazione emotiva, piuttosto che la consapevolezza emotiva o la tolleranza allo stress, a caratterizzare coloro che praticano sport estremi.

Si è poi osservato se vi fossero ulteriori differenze nella capacità di regolazione emotiva tra gli sportivi estremi. In particolare, si è osservato se gli apneisti possedessero capacità di regolazione emotiva differenti rispetto ai restanti partecipanti del gruppo degli sportivi estremi. Le analisi statistiche effettuate sembrano indicare che gli apneisti possiedono minori capacità di regolazione emotiva rispetto agli altri sportivi estremi solo in relazione alla dimensione "Mancanza di fiducia". Una possibile spiegazione di questo risultato potrebbe essere che le situazioni di immersione in apnea possono comportare livelli elevati di stress emotivo, e gli apneisti potrebbero sentirsi meno sicuri nella loro capacità di gestire queste situazioni rispetto ad altri sportivi estremi. Inoltre, la mancanza di fiducia nelle proprie capacità emotive potrebbe avere implicazioni sulla sicurezza nell'apnea, perciò, gli apneisti potrebbero essere più inclini a prendere decisioni prudenti e adottare precauzioni aggiuntive per garantire la loro sicurezza durante l'immersione in apnea.

In accordo con la letteratura si era ipotizzato, inoltre, che gli sportivi estremi possedessero livelli più alti di sensation seeking rispetto al gruppo di controllo. Le analisi condotte hanno confermato questo risultato anche nel nostro campione. Questo risultato conferma le aspettative basate sulla letteratura scientifica poiché suggerisce che gli individui che praticano sport estremi tendono a cercare sensazioni e stimoli più intensi rispetto a coloro che non si dedicano a queste attività. Ciò è in linea con la natura avventurosa e ad alto rischio degli sport estremi.

Anche per questa variabile, si è poi verificato se vi fossero differenze tra coloro che praticano apnea e coloro che praticano altri sport estremi. I risultati hanno mostrato che gli apneisti sembrano presentare minori livelli di sensation seeking rispetto agli altri sportivi estremi. Questo risultato appare interessante; suggerisce che, all'interno della categoria degli sportivi estremi, ci possono essere differenze individuali nelle motivazioni e nelle inclinazioni verso la ricerca di sensazioni. Mentre alcuni sportivi estremi possono cercare sensazioni estreme attraverso attività come il paracadutismo o l'arrampicata, gli apneisti potrebbero essere spinti da altre motivazioni specifiche legate all'apnea, come la sfida fisica o la connessione con l'ambiente subacqueo. Questi risultati possono sollevare domande sulla motivazione degli apneisti e sull'esperienza unica dell'apnea. Gli apneisti potrebbero essere più orientati verso la sfida personale, la concentrazione mentale e la connessione con il mondo subacqueo rispetto al desiderio di sensazioni estreme. Queste considerazioni possono essere importanti per comprendere meglio la psicologia degli apneisti e il motivo per cui scelgono di praticare questa disciplina.

Un ulteriore obiettivo della ricerca era osservare se vi fossero differenze nei livelli di autoconsapevolezza tra il gruppo degli sportivi estremi e dei non sportivi estremi. I confronti condotti, tuttavia, non hanno evidenziato differenze tra i gruppi. Molteplici potrebbero essere le considerazioni che spiegano questo risultato. Innanzitutto, potrebbe esserci una notevole variabilità individuale all'interno di ciascun gruppo che contribuisce a questa mancanza di differenze significative. In altre parole, ci potrebbero essere individui all'interno del gruppo degli sportivi estremi che hanno alti livelli di autoconsapevolezza, così come individui all'interno del gruppo dei non sportivi estremi che hanno livelli elevati. Oppure, la ricerca potrebbe non aver misurato specificamente le dimensioni della personalità legate all'autoconsapevolezza o potrebbe non aver incluso le variabili rilevanti. L'autoconsapevolezza è un costrutto complesso che può avere molteplici dimensioni e lo strumento utilizzato nella presente ricerca potrebbe non essere stato in grado di misurarle tutte. Oppure ancora, altre variabili esterne potrebbero influenzare la relazione tra la pratica degli sport estremi e l'autoconsapevolezza. Ad esempio, il livello di esperienza nell'attività sportiva estrema o il tipo

specifico di sport estremo praticato potrebbero influenzare la relazione tra la pratica sportiva e l'autoconsapevolezza. È importante considerare questi fattori quando si interpreta questo risultato e quando si progettano ricerche future per esplorare ulteriormente la relazione tra la pratica degli sport estremi e le dimensioni della personalità.

Infine, in ultima analisi, è stato utilizzato il *coefficiente di correlazione di Pearson* per osservare la tipologia e la forza della relazione tra le variabili tenendo conto, prima, delle risposte di tutti i partecipanti e, successivamente, quelle degli sportivi estremi. Nel primo caso è importante sottolineare una prima correlazione positiva tra “Nevroticismo” e tutte le dimensioni della DERS. Possiamo affermare, quindi, che all’interno di questo campione di partecipanti il tratto di nevroticismo sia correlato ad una difficoltà generale nella regolazione delle emozioni. I partecipanti che praticano sport a basso rischio o non praticano affatto sport, i quali hanno ottenuto punteggi più alti in questa dimensione, potrebbero mostrare una maggiore instabilità emotiva, ansia e suscettibilità allo stress. Una ulteriore correlazione che è possibile osservare della variabile “Nevroticismo” è una correlazione di tipo negativo con “Autoconsapevolezza”. Nel caso dei partecipanti alla ricerca, più un individuo si identifica attraverso il tratto “Nevroticismo”, più ha punteggi bassi alla scala dell’autoconsapevolezza. In altre parole, chi mostra maggiore nevroticismo può avere una minore capacità di autovalutazione e auto-comprensione. Sempre negativamente, “Autoconsapevolezza” correla con la scala DERS. Ciò significa che più alti sono i livelli di autoconsapevolezza emotiva, più bassi sono i livelli di difficoltà nella regolazione emotiva, e quindi migliore è la capacità di regolazione delle emozioni. Coloro che dichiarano di essere più consapevoli delle proprie emozioni avranno, probabilmente, una migliore capacità di gestire e regolare tali emozioni in modo efficace. L’autoconsapevolezza, poi, correla positivamente con “Coscienziosità”. Questo risultato sembra suggerire che coloro che sono attenti e consapevoli delle proprie emozioni, pensieri e comportamenti possono anche essere più inclini a essere responsabili, organizzati e orientati verso l'obiettivo. La combinazione di autoconsapevolezza e coscienziosità può avere implicazioni positive per il successo

personale e professionale. Le persone che sono consapevoli di sé e che lavorano diligentemente verso i loro obiettivi possono essere più propense a raggiungere il successo nelle loro attività. Infine, è stato riscontrato che il “Sensation seeking” correla negativamente con due variabili della DERS ossia “Difficoltà nella distrazione” e “Mancanza di fiducia”. Perciò gli individui che hanno più bisogno di sperimentare emozioni intense risultano essere meno distratti e più fiduciosi. Come affermato anche dalla letteratura, il “Sensation seeking”, inoltre, correla positivamente con “Apertura all’esperienza”. Questo suggerisce che le persone che cercano sensazioni e stimoli intensi sono spesso anche più aperte a nuove esperienze, più curiose e inclini a esplorare nuove idee e avventure.

La stessa analisi è stata condotta per indagare la correlazione tra le variabili ma all’interno del gruppo di 38 soggetti che praticano sport estremi. Diverse correlazioni sono risultate significative. “Nevroticismo” correla positivamente, invece, con quattro delle cinque variabili della DERS, ossia “Difficoltà alla distrazione”, “Mancanza di fiducia”, “Mancanza di controllo” e “Difficoltà di riconoscimento”. Tendenzialmente, quindi, questi individui più ottengono punteggi alti nella dimensione del “Nevroticismo”, più risultano avere difficoltà nella regolazione delle emozioni. Nello specifico, questo è coerente con la natura del nevroticismo, che è associata a un’instabilità emotiva, ansia e suscettibilità allo stress. Le persone con punteggi elevati di nevroticismo possono avere difficoltà a gestire le proprie emozioni in modo efficace. Inoltre, le persone con punteggi elevati di nevroticismo possono avere meno fiducia nelle proprie capacità di regolazione emotiva e possono lottare nel mantenere il controllo delle loro emozioni. La correlazione positiva con la "Difficoltà nel riconoscimento" suggerisce che le persone con alto nevroticismo possono avere difficoltà a riconoscere e identificare le proprie emozioni, il che potrebbe ostacolare ulteriormente la loro capacità di regolare le emozioni.

Infine, è possibile osservare una correlazione positiva tra “Autoconsapevolezza” e “Coscientosità” e una correlazione negativa tra “Autoconsapevolezza” e tre variabili della DERS ossia “Mancanza di controllo”, “Difficoltà nel riconoscimento” e “Ridotta autoconsapevolezza”. All’interno del

campione degli sportivi estremi si può osservare, quindi, che gli individui con maggiore autoconsapevolezza risultano essere più coscienti ma con meno capacità di controllo emotivo, con meno capacità di riconoscere il loro stato emotivo e meno consapevoli dello stato emotivo.

Importante è osservare che non sono state osservate correlazioni statisticamente significative tra “Sensation seeking” e altre variabili. Questo risultato può essere interpretato in diversi modi. Ad esempio, all'interno del gruppo degli sportivi estremi, ci possono essere variazioni significative nelle loro caratteristiche di personalità, indipendentemente dal loro livello di sensation seeking. In altre parole, gli sportivi estremi possono avere una vasta gamma di tratti di personalità che non sono strettamente correlati al loro desiderio di sensazioni intense. Inoltre, gli sportivi estremi rappresentano un gruppo diversificato e complesso, e il sensation seeking è solo una delle molte caratteristiche disposizionali che potrebbero influenzare il loro comportamento. Questo risultato suggerisce che la personalità degli sportivi estremi può essere influenzata da una serie di variabili complesse e interconnesse. È importante considerare che la mancanza di correlazioni statisticamente significative potrebbe anche essere dovuta alle dimensioni del campione o alle limitazioni della metodologia di ricerca.

CONCLUSIONI

L'obiettivo del presente lavoro di ricerca è stato quello di esplorare più approfonditamente il mondo degli sport estremi, il quale non risulta avere particolare rilievo all'interno della letteratura della psicologia dello sport. In particolare, volendo osservare quali caratteristiche della personalità contraddistinguono questa branca di sportivi, sono state riscontrate delle differenze rispetto al resto della popolazione. Innanzitutto, è importante affermare che, visti i risultati della ricerca, vi è una prevalenza maschile nella partecipazione a sport estremi, ma non vi è una differenza significativa rispetto all'età. Partecipano infatti a pratiche sportive estreme i giovani tanto quanto i meno giovani. Questo risultato smentisce la credenza comune secondo la quale coloro che rischiano l'incolumità fisica praticando sport estremi sarebbero giovani euforici, guidati da una cognizione poco responsabile e incapace di valutare i rischi. La ricerca ha rivelato, invece, che non si tratterebbe di una impulsiva sfida contro la sopravvivenza. Il fatto che un atleta estremo accetti possibili conseguenze negative non significa che stia inseguendo dei rischi (Brymer, 2010). Essi ricercano più che altro esperienze gratificanti, rilassanti e, soprattutto, sotto controllo. Perciò, anche alla luce dei dati emersi e della letteratura, è lecito mettere in discussione l'etichetta secondo cui gli sport estremi sarebbero praticati solo da giovani sconsiderati che ricercano in modo spasmodico il rischio e l'adrenalina.

Particolare risalto è stato dato all'apnea in profondità, sport estremo per alcuni tratti differente rispetto alle caratteristiche che contraddistinguono gli altri sport estremi. Di fatti, gli apneisti non ricercano l'adrenalina durante le loro performance, poiché consuma ossigeno, risorsa vitale per la pratica di questa disciplina. Tali atleti ricercano la calma e la rilassatezza in modo che il battito cardiaco raggiunga il minimo durante la discesa; questo non avviene negli altri sport estremi, di per sé adrenalinici. Infatti, possiamo osservare che i loro livelli di sensation seeking risultano più bassi.

La personalità è emersa come un fattore rilevante nelle differenze tra gli individui che praticano sport estremi e quelli che non lo fanno. Gli sportivi estremi tendono ad avere livelli più elevati di “Apertura all’esperienza” e livelli più bassi di “Nevroticismo” rispetto ai non sportivi estremi. Questo suggerisce che gli individui che cercano sensazioni intense e si dedicano agli sport estremi potrebbero essere caratterizzati da una personalità più aperta all’esperienza e meno soggetta a emozioni negative. Essi potrebbero avere una predisposizione psicologica che li porta a cercare nuove esperienze e a gestire meglio lo stress e l’ansia. Tuttavia, non sono emerse differenze significative tra gli apneisti e gli altri sportivi estremi in termini di personalità. Questo risultato potrebbe sottolineare la diversità all'interno del gruppo degli sportivi estremi. Mentre gli sportivi estremi in generale tendono ad avere livelli più elevati di apertura all'esperienza e livelli più bassi di nevroticismo rispetto ai non sportivi estremi, gli apneisti possono rappresentare una sottopopolazione all'interno di questo gruppo con caratteristiche di personalità simili agli altri sportivi estremi. Potrebbe essere necessario condurre ulteriori ricerche con campioni più ampi e una maggiore varietà di strumenti di valutazione della personalità per identificare eventuali differenze più sottili tra gli apneisti e gli altri sportivi estremi.

Un aspetto importante della ricerca è stato il confronto delle capacità di regolazione emotiva tra i gruppi. Gli sportivi estremi hanno dimostrato di possedere una migliore capacità di regolazione emotiva in alcune dimensioni rispetto ai non sportivi estremi. In particolare, hanno segnalato una maggiore fiducia nelle proprie capacità di regolazione emotiva, suggerendo che la pratica degli sport estremi potrebbe favorire lo sviluppo di strategie di gestione delle emozioni più adattive. Tuttavia, tra gli sportivi estremi, gli apneisti sembrano avere una minore fiducia nelle proprie capacità di regolazione emotiva rispetto agli altri sportivi estremi. Questo potrebbe essere attribuito alle particolari sfide psicologiche e fisiche associate all’apnea, che richiedono una gestione molto precisa delle emozioni. Infine, è emerso che gli sportivi estremi tendono ad avere livelli più alti di “Sensation seeking” rispetto ai non sportivi estremi, confermando che la ricerca di sensazioni forti è un tratto comune tra coloro che praticano sport estremi. Sorprendentemente, gli apneisti hanno mostrato livelli

più bassi di “Sensation seeking” rispetto agli altri sportivi estremi, suggerendo che l’apnea potrebbe attrarre persone con motivazioni leggermente diverse, orientate verso la calma e la consapevolezza. Infine, non sono emerse differenze significative nei livelli di autoconsapevolezza tra gli sportivi estremi e coloro che non praticano sport estremi. Ciò suggerisce che entrambi i gruppi possiedono una simile consapevolezza delle loro esperienze e dei loro stati mentali.

In sintesi, questa ricerca ha fornito un’analisi approfondita delle differenze nella personalità, nella regolazione emotiva e nel “Sensation seeking” tra gli individui che praticano sport estremi e quelli che non lo fanno. È stato possibile approfondire il profilo psicologico degli sportivi estremi, evidenziando caratteristiche di personalità, capacità di regolazione emotiva e motivazioni specifiche. Tuttavia, è importante notare che le differenze tra gli sportivi estremi e il gruppo di controllo non implicano necessariamente una superiorità o inferiorità, ma piuttosto una diversità nelle risposte psicologiche alle sfide e alle esperienze intense.

La ricerca ha inoltre evidenziato che all’interno del gruppo degli sportivi estremi, esistono variazioni nelle caratteristiche psicologiche in base al tipo di sport praticato.

Questi risultati contribuiscono alla nostra comprensione della psicologia degli sport estremi e delle motivazioni che spingono le persone a sfidare i propri limiti in queste attività.

La ricerca presentata ha sicuramente contribuito a comprendere meglio le caratteristiche psicologiche degli sportivi estremi e gli effetti della partecipazione a sport estremi sulle dimensioni della personalità, della regolazione emotiva e del “sensation seeking”. Tuttavia, come ogni studio scientifico, presenta anche alcuni limiti che dovrebbero essere presi in considerazione. Uno dei principali limiti potrebbe essere la dimensione del campione. Se il campione di partecipanti non è sufficientemente ampio o rappresentativo, i risultati potrebbero non essere generalizzabili all’intera popolazione di sportivi estremi. È importante assicurarsi che il campione sia sufficientemente diversificato per ottenere risultati validi e affidabili. In secondo luogo, è importante considerare la metodologia dei dati raccolti. Infatti, la ricerca si basa su questionari e autovalutazioni dei

partecipanti, il che può essere influenzato dalla soggettività e dalla possibilità di bias nelle risposte. Sarebbe utile integrare questi dati con misure oggettive o interviste approfondite per ottenere una comprensione più completa. Sono importanti da considerare, inoltre, le differenze esistenti tra i diversi sport estremi, che in questa tesi sono stati trattati come un costrutto monolitico, ad eccezione dell'apnea. Gli sport estremi comprendono una vasta gamma di attività, ognuna delle quali può comportare diverse sfide psicologiche e attivare in modo diverso e selettivo caratteristiche, attitudini e capacità dei partecipanti. Ad esempio, il paracadutismo può essere molto diverso dall'apnea o dall'arrampicata su roccia. La presente ricerca non ha considerato tutte queste sfumature a causa della categorizzazione monolitica degli sport estremi e dell'esiguo numero di partecipanti ad essi reclutati. Un ulteriore aspetto importante è che la ricerca fornisce associazioni tra variabili psicologiche e la partecipazione agli sport estremi, ma non stabilisce necessariamente una relazione causa-effetto. È possibile che le persone con determinate caratteristiche personali siano più propense a scegliere di praticare sport estremi anziché essere influenzate da essi. Un ulteriore limite potrebbe essere stato il tempo. La ricerca potrebbe non catturare cambiamenti nel tempo nelle caratteristiche psicologiche dei partecipanti agli sport estremi. Le persone potrebbero sviluppare abilità di regolazione emotiva o subire cambiamenti nella personalità nel corso degli anni di pratica, ma questa ricerca offre solo una fotografia istantanea. È importante considerare, inoltre, il contesto culturale. Infatti, I risultati della ricerca potrebbero variare in base al contesto culturale e geografico in cui sono condotti gli studi. Ci potrebbero essere differenze significative tra gli sportivi estremi di diverse regioni del mondo che questa ricerca potrebbe non avere preso in considerazione. Infine, sarebbe utile considerare le variazioni nel tipo di sport estremo: La ricerca sembra trattare gli sport estremi come una categoria uniforme, mentre ogni sport ha le sue specificità. Gli effetti sulla personalità e sulla regolazione emotiva potrebbero variare notevolmente da un'attività estrema all'altra.

In sintesi questa ricerca, pur con tutte le limitazioni precedentemente elencate, fornisce alcuni spunti e informazioni sulle relazioni tra la personalità, la regolazione emotiva e la partecipazione agli sport

estremi. È importante considerarne i limiti e cercare di affinarla ulteriormente in futuro attraverso campioni più ampi, metodi di ricerca più diversificati e un'analisi più approfondita delle diverse sfaccettature degli sport estremi.

BIBLIOGRAFIA

- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baretta, D., Greco, A., & Steca, P. (2017). Understanding performance in risky sport: The role of self-efficacy beliefs and sensation seeking in competitive freediving. *Personality and Individual Differences*, 117, 161-165.
- Bennett, G., Henson, R. K., & Zhang, J. (2003). Generation Y's perceptions of the action sports industry segment. *Journal of Sport Management*, 17(2), 95-115.
- Bower, J. (1995). Going over the top (extreme sports). *Women's Sport and Fitness*, 17(7), 21-24.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brymer, E., Downey, G., & Gray, T. (2009). Extreme sport as a precursor to environmental sustainability. *J. Sport Tourism*, 14, 193-204.
- Brymer, E. (2010). Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective. *Annales of Leisure Research*, 13(1-2), 218-239.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, online version.

- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: a phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 865-873.
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. *Frontiers in Psychology, 10*(3029), 1-4.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., & Borgogni, L. (1993). *BFQ Big Five questionnaire*, Firenze: Organizzazioni Speciali.
- Cei, A. (1998). *Psicologia dello sport*, Il Mulino.
- Chiesi, F., D, A. M., Panno, A., Giacomantonio, M., & Primi, C. (2017). What About the Different Shortened Versions of the Mindful Attention Awareness Scale? *Sage Journals, 120*(5), 966-990.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey Bass
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Davidson, L. (2008). Tragedy in the adventure playground: Media representations of mountaineering accidents in New Zealand. *Leisure Studies, 27*(1), 3-19.
- Farelly, F. (1991). The type-T personality. In L.Lipsitt & L. Mitnick (Eds.), *Self-regulatory behavior and risk taking: Causes and consequences*. Norwood, NJ: Ablex Publishers.
- Freixanet, M. G., Martha, C., & Muro, A. (2012). Does Sensation Seeking trait differ among participants engaged in sports with different level of physical risk? *Anales de psicología*, vol. 28 (1), 223-232.
- Frick, B. (2021). Gender Differences in Risk-Taking and Sensation Seeking Behavior: Empirical Evidence from “ExtremeSports”. *De Economist, 169*, 5-20.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Huberman, J. (1968). *A psychological study of participants in high risk sports*. Unpublished doctoral dissertation, University of British Columbia.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationship between flow, self concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Lackner, M., & Sonnabend, H. (2020). Gender differences in overconfidence and decision-making in high-stakes competitions: Evidence from freediving contests. *Working Paper*, 1-39.
- Le Breton, D. (2000). Playing Symbolically with Death in Extreme Sports. *Body & Society*, 6(1), 1-11
- Linehan M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder; e Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*, New York: The Guilfords Press.
- Lo Iacono, G. (2023). “Non ho paura di niente” La sfida della morte negli sport estremi. *Rivista di Psicologia dell’Emergenza e dell’Assistenza Umanitaria*, 29, 18-45.

- Lorenzetti, L. M., & Tullo, N. (2007). Psicologia dello sport: per un'innovazione nei costrutti classificatori delle attività sportive. *Journals.uniurb.it*.
- Lourenço, S. M. de S. (2018). The Psychology of freediving: Psychological strategies used by elite freedivers. Mestrado integrado em psicologia, Universidade de Lisboa.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Comparison of EPI and Psychoticism Scales with Measures of the Five Factor Model of Personality. *Personality and Individual Differences*, 6, 587-597.
- Midol, N., & Broyer, G. (1995). Toward an anthropological analysis of new sport cultures: the case of whiz sports in France. *Sociology of Sport Journal*, 12, 204-212.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Gonzáles-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 26(2), 390-399.
- Nakamura, J., & Csikszentmihaly, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Hoxford University Press.
- Naylor, R., & Marshall, J. (2007). Autogenic training: a key component in holistic medical practice. *Journal of Holistic Healthcare*, 4(3).
- Neşe, A., & Tolga, A. (2013). Psychological Characteristics of Free Diving Athletes: A Comparative Study. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 3, 150-157.
- Newcombe, P. A., & Boyle, G. J. (1995). High school students' sports personalities: Variations across participation level, gender, type of sport and success. *Intrnational Journal of Sport Psychology*, 26, 277-294.

- Norman, D., & Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behaviour. In R. Davidson, R Schwartz, & D. Shapiro (Eds.). *Consciousness and self-regulation: Advances in research and theory*, 4, 1-18.
- Olčar, D. (2019). Personality traits as predictors of domain specific flow proneness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, Future Academy.
- Pelizzari, U., & Tovaglieri, S. (2004). *Manual of freediving: Underwater on a single breath*. Naples: Idelson-Gnocchi.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.
- Potgieter, J., & Bisschoff, F. (1990). Sensation seeking among medium and low-risk sports participants. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1203-1206.
- Primi, C., Narducci, R., Benedetti, D., Marianna, D., & Chiesi, F. (2011). Validity and reliability of the Italian version of the Brief Sensation Seeking Scale (BSSS) and its invariance across age and gender. *TPM*, 18(4), 231-241.
- Raffaelli, M., Crocket, L. J., & Shen, Y. L. (2005). Developmental stability and change in self-regulation from childhood to adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*, 166, 54-75.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.
- Self, D. R., Henry, E. D., Finley, C. S., & Reilly, E. (2007). Thrill seeking: The type T personality and extreme sports. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 2, 175-190.

- Sighinolfi, C., Norcini Pala, A., Chiri, L. R., Marchetti, I., & Sica, C. (2010). Traduzione e adattamento italiano del Difficulties in Emotion regulation Strategies (DERS): una ricerca preliminare. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 16, 141-170.
- Slanger, E. & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and Disinhibition in High Risk Sports: Sensation Seeking and Self Efficacy. *Journal of Research in Personality*, 31, 355-374.
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: contributions for a positive development in adolescents. *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, 30(2), 77-94.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. BasicBooks.
- Willig, C. (2008). A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in “Extreme Sports”. *Journal of Health Psychology*, 13(5), 690-702.
- Zuckerman, M., Kolin, E., Price, L., & Zoob, I. (1964). Development of a sensation seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, 28, 477-48.
- Zuckerman, M. (1974). The sensation seeking motive. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* Vol. 7, (pp. 79-148). New York: Academic Press.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. New York: Cambridge Univ.Press.

SITOGRAFIA

- <https://time.com/3836706/everest-avalanche-safety-and-risk/>

SENSATION SEEKING E PERSONALITA'

Questionario di valutazione del livello di Sensation Seeking in relazione alla personalità

* Indica una domanda obbligatoria

Sezione senza titolo

CONSENSO ALLA PARTECIPAZIONE E AL TRATTAMENTO DEI DATI

Gentile partecipante, con il presente documento ti chiediamo di fornire il consenso informato a partecipare al seguente studio.

La/Il sottoscritto/a acconsente liberamente a partecipare alla ricerca.

La/il sottoscritto/a dichiara:

- Di essere a conoscenza che lo studio è in linea con le vigenti leggi D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016 sulla protezione dei dati e di acconsentire al trattamento ed alla comunicazione dei dati personali, nei limiti, per le finalità e per la durata precisati dalle vigenti leggi (D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016). Il responsabile della ricerca si impegna ad adempiere agli obblighi previsti dalla normativa vigente in termini di raccolta, trattamento e conservazione di dati sensibili.
- Di essere consapevole di potersi ritirare dallo studio in qualunque momento, senza fornire spiegazioni, senza alcuna penalizzazione e ottenendo il non utilizzo dei dati.
- Di essere consapevole che i dati saranno raccolti in forma anonima.
- Di essere a conoscenza che i propri dati saranno utilizzati esclusivamente per scopi scientifici e statistici e con il mantenimento delle regole relative alla riservatezza.
- Di sapere che la protezione dei suoi dati è designata con Decreto del Direttore Generale 4451 del 19 dicembre 2017, in cui è stato nominato un Responsabile della Protezione dati, privacy@unipd.it

Per eventuali chiarimenti è possibile contattare il Prof. Paolo Albiero (paolo.albiero@unipd.it), afferente al Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università degli Studi di Padova; la Dott.ssa Carlotta Badovini (carlotta.badovini@studenti.unipd.it, 3395446233).

La/Il sottoscritto/a presa visione del presente modulo esprime il proprio consenso alla partecipazione e al trattamento dei propri dati personali.

- Prima di iniziare, ti chiediamo di acconsentire a partecipare a questa ricerca *

Contrassegna solo un ovale.

- Acconsento
 Non acconsento

Sezione senza titolo

Gentile partecipante,

Lo studio a cui ti invitiamo a partecipare si colloca nell'ambito della psicologia dello sport, a cui spesso non viene adeguatamente riconosciuto il valore e il potenziale formativo.

La presente ricerca si propone di indagare le relazioni esistenti tra personalità e la pratica sportiva. Il progetto, ideato da un gruppo di ricerca del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università degli Studi di Padova, intende approfondire quali caratteristiche della personalità (come concentrazione e autocontrollo) possono portare a scegliere di praticare uno sport piuttosto che un altro, ad esempio a scegliere o meno uno sport estremo.

La tua partecipazione a questo studio, dunque, è particolarmente importante perché permetterà di acquisire informazioni e conoscenze in un ambito ancora poco studiato dalla ricerca scientifica e permetterà di meglio comprendere quali caratteristiche disposizionali della persona possono influenzare la scelta di uno sport.

Non esistono risposte giuste o risposte sbagliate che possono essere date alle domande che seguiranno perciò ti chiediamo, gentile partecipante, di rispondere nel modo più spontaneo e veritiero possibile.

Di seguito troverai una sintetica spiegazione della ricerca e il consenso da sottoscrivere per la partecipazione.

Il questionario avrà una durata di circa 20 minuti.

METODOLOGIA DELLA RICERCA

- Prima parte: ti verranno chieste informazioni di tipo socio-demografico (sesso, anno di nascita, tipo di sport praticato)
- Seconda parte: I-TIPI INVENTORY TEST (Gosling, Rentfrow e Potter, 2014). Una misura molto breve dei cinque domini della personalità.
- Terza parte: DERS (Sighinolfi, Norcini Pala, Rocco Chiri, Marchetti e Sica, 2010). Uno dei test più usati per valutare la regolazione emotiva.
- Quarta parte: BSSS (Primi, Narducci, Benedetti, Donati e Chiesi, 2011). Versione breve della Sensation Seeking Scale, strumento che indaga la ricerca di emozioni e sensazioni forti da parte del soggetto.
- Quinta parte: MAAS (Brown e Ryan, 2003). Strumento che misura la tendenza di un individuo alla consapevolezza in modo intenzionale.

- Sesso *

Contrassegna solo un ovale.

- Maschio
 Femmina
 Altro

- Data di nascita *

Esempio: 7 gennaio 2019

- Pratici uno sport considerabile "estremo"? (Si intende uno sport in cui metti a rischio la tua salute o la tua vita) *

Contrassegna solo un ovale.

- Sì Passa alla domanda 6.
 No Passa alla domanda 5.

Passa alla domanda 6.

- Pratici uno sport? *

Contrassegna solo un ovale.

- Sì
 No Passa alla domanda 8.

Sezione senza titolo

- Quale? *

7. Con quale frequenza? *

Contrassegna solo un ovale.

- Meno di una volta alla settimana
- 1/2 volte alla settimana
- 3/4 volte alla settimana
- Più di 4 volte alla settimana

Per favore,
leggi le seguenti caratteristiche personalità e indica quanto ti senti
descritto/a da ogni coppia, anche se pensi che una delle due caratteristiche ti
descriva più dell'altra, utilizzando la seguente scala:

- 1 = completamente in disaccordo
- 2 = molto in disaccordo
- 3 = un po' in disaccordo
- 4 = nè d'accordo nè in disaccordo
- 5 = un po' d'accordo
- 6 = molto d'accordo
- 7 = completamente d'accordo

Sono una persona...

8. Estroversa, esuberante *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Completamente d'accordo

9. Polemica, litigiosa *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Completamente d'accordo

10. Affidabile, auto-disciplinata *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Completamente d'accordo

11. Ansiosa, che si agita facilmente *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

1

2

3

4

5

6

7

Completamente d'accordo

12. Aperta alle nuove esperienze, con molti interessi *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

1

2

3

4

5

6

7

Completamente d'accordo

13. Riservata, silenziosa *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

1

2

3

4

5

6

7

Completamente d'accordo

14. Comprensiva, affettuosa *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

1

2

3

4

5

6

7

Completamente d'accordo

15. Disorganizzata, distratta *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

1

2

3

4

5

6

7

Completamente d'accordo

16. Tranquilla, emotivamente stabile *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

1

2

3

4

5

6

7

Completamente d'accordo

17. Tradizionalista, abitudinaria *

Contrassegna solo un ovale.

Completamente in disaccordo

1

2

3

4

5

6

7

Completamente d'accordo

18. Sono sereno/a riguardo a ciò che provo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

19. Presto attenzione a come mi sento *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

Utilizzando la seguente scala di valori, le chiediamo di segnare quanto spesso le seguenti affermazioni possono essere applicate alla sua esperienza, cerchiando il numero appropriato a fianco di ogni item.

- 1 = quasi mai
- 2 = a volte
- 3 = circa la metà delle volte
- 4 = molte volte
- 5 = quasi sempre

20. Vivo le mie emozioni come travolgenti e fuori controllo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

22. Ho difficoltà a dare un senso a ciò che provo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

21. Non ho idea di come mi sento *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

23. Presto attenzione alle mie emozioni

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

24. So esattamente come mi sento *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

26. Sono confuso/a riguardo ciò che provo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

25. Mi interessa come mi sento *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

27. Quando sono turbato/a, riconosco le mie emozioni *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

28. Quando sono turbato/a, ho delle difficoltà a completare il mio lavoro *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

30. Quando sono turbato/a, credo che rimarrò in quello stato per molto tempo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

29. Quando sono turbato/a, perdo il controllo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

31. Quando sono turbato/a, credo che finirò per sentirmi depresso *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

32. Quando sono turbato/a, credo che i miei sentimenti siano validi e importanti *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

34. Quando sono turbato/a, mi sento senza controllo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

33. Quando sono turbato/a, faccio fatica a focalizzarmi sulle altre cose *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

35. Quando sono turbato/a, posso comunque finire le cose che devo fare *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

36. Quando sono turbato/a, so che alla fine posso trovare un modo per sentirmi meglio *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

37. Quando sono turbato/a, mi sento debole *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

38. Quando sono turbato/a, sento di potere avere ancora il controllo dei miei comportamenti *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

39. Quando sono turbato/a, ho delle difficoltà a concentrarmi *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

40. Quando sono turbato/a, ho delle difficoltà nel controllare i miei comportamenti *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

41. Quando sono turbato/a, credo che non ci sia niente che io possa fare per sentirmi meglio *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

42. Quando sono turbato/a, credo che crogiolarmi in questa emozione sia l'unica cosa che io possa fare *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

43. Quando sono turbato/a, perdo il controllo dei miei comportamenti *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

45. Quando sono turbato/a, mi prendo del tempo per riflettere su quello che sto provando veramente *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

44. Quando sono turbato/a, faccio fatica a pensare a qualcosa di diverso *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

46. Quando sono turbato/a, mi ci vuole molto tempo per sentirmi meglio *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

47. Quando sono turbato/a, le mie emozioni sono travolgenti *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi mai

1

2

3

4

5

Quasi sempre

49. Divento irrequieto/a quando passo troppo tempo a casa *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

50. Mi piace fare cose che in genere spaventano *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

Indichi quanto lei, secondo la sua esperienza e i suoi desideri, è più o meno d'accordo o in disaccordo con ognuna delle seguenti affermazioni.

48. Mi piacerebbe esplorare luoghi sconosciuti *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

51. Mi piacciono le feste sfrenate *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

52. Mi piacerebbe partire per un viaggio senza avere itinerari prestabiliti *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

53. Preferisco amici che siano imprevedibili *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

55. Mi piacerebbe molto fare esperienze nuove ed eccitanti, anche se illegali *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

54. Mi piacerebbe provare il bungee jumping *

Contrassegna solo un ovale.

Fortemente in disaccordo

1

2

3

4

5

Fortemente d'accordo

Sezione senza titolo

Utilizzando una scala 1-6 indica quanto frequentemente o raramente si verificano tali affermazioni. Ti preghiamo di rispondere in base a ciò che rappresenta la tua reale esperienza anziché quello che pensi debba essere.

- 1= quasi sempre
- 2= molto spesso
- 3= frequentemente
- 4= a volte
- 5= raramente
- 6= quasi mai

56. Mi capita di avere qualche emozione e di esserne consapevole solo tempo dopo averla provata *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

57. Rompo o dimentico le cose per mancanza di attenzione, distrazione o pensando a qualcos'altro *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

58. Trovo difficile restare concentrato/a su quello che accade nel qui ed ora *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

59. Tendo a camminare velocemente per arrivare alla meta senza prestare attenzione lungo la strada *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

60. Non avverto le sensazioni di tensione fisica o di fastidio finchè queste non attirano necessariamente la mia attenzione *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

61. Dimentico il nome di una persona quasi subito dopo averla sentita *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

62. Mi sembra di agire "automaticamente" senza molta consapevolezza di ciò che sto facendo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

63. Eseguo di corsa tutte le attività quotidiane senza prestare attenzione *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

64. Sono talmente concentrato/a sull'obiettivo che voglio raggiungere che perdo il contatto con quello che sto facendo al momento per arrivarci *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

65. Svolgo un lavoro o un compito in modo automatico, senza essere consapevole di quello che sto facendo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

66. Mi ritrovo ad ascoltare qualcuno con un orecchio facendo un'altra cosa contemporaneamente *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

67. Guido con il pilota automatico e poi mi chiedo come mai sono andato/a in quel luogo *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

68. Mi preoccupo del passato e del futuro *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

69. Mi ritrovo a fare delle cose senza consapevolezza *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

70. Faccio uno snack e non mi rendo conto di che sto mangiando *

Contrassegna solo un ovale.

Quasi sempre

1

2

3

4

5

6

Quasi mai

Questi contenuti non sono creati né avallati da Google.

Google Moduli