



Ama Lapča — vrh nad bazo, fotografirano iz baze pod Lotsejem

Foto P. Markič

PSIHOLOG NA MOUNT EVERESTU

JAMES LESTER

James Lester je psiholog s pomorskega inštituta v Bostonu. Bil je član ameriške odprave na Mount Everest leta 1963. Odprave se je udeležil kot znanstvenik brez alpinističnih izkušenj. Leta 1979 je izdal dokončno poročilo o svojem delu. Peter Markič je iz objavljenega gradiva izbral tale članek:

Moja naloga po pogodbi je bila opazovati to nenavadno skupino med odpravo in napisati nekaj zaključkov o tem, kako ljudje premagujejo stres. Kasneje se je moje opazovanje obrnilo v drugo smer. Prvotnemu predmetu opazovanja smo se najbolj približali ob kritičnem trenutku odprave, ko je četverica alpinistov sestopala z vrha in je morala bivakirati na višini 8400 m.

Mesec dni pred odhodom smo zbrali vse člane odprave in jih tri dni testirali. Opravili smo s člani vrsto pogovorov in opazovanj in to v različnih situacijah.

Med odpravo, trajala je štiri mesece, smo se občasno pogovarjali s člani odprave. Uporabljali smo tudi več metod za medsebojno ocenjevanje članov odprave.

Po odpravi sva skupaj s sociologom, tudi ta je bil član odprave, analizirala rezultate in ocenila obnašanje članov med odpravo. Vsak alpinist je izpolnil tudi sociometrični vprašalnik. Vseboval je 13 vprašanj, na primer — kdo se je na odpravi obnašal najbolj zrelo, kdo najbolj zmedeno, kdo je največ prispeval k skupinski morali itd.

Največ informacij o medosebnih odnosih smo dobili z odgovori na vprašanje: S katerimi člani te odprave se želiš vrniti na podobno odpravo?

STRES

Pričakovali smo klasične strese. Pojavljale so se le posamezne neustrezne reakcije, pravih stresov pa ni bilo. Tudi sociolog in fiziolog, oba izkušena alpinista, nista opazila stresnih simptomov. Člani so povedali, da je bilo na tej odpravi precej manj stresnih simptomov kot na prejšnjih. Bilo jih je celo precej manj, kot so jih pričakovali. Ne moremo trditi, da stresov sploh ni bilo. Pojavljale so se napetosti, načini obvladovanja

napetosti pa so bili maskirani. Najbrž so vzroki za veliko odpornost alpinistov na strese tile:

- veliko število članov odprave. V manjših skupinah bi stres prej prišel do izraza;
- zavest, da je odprava veljala zelo veliko denarja in da so oči javnosti uprte v nas;
- navzočnost psihologa — nekoga »od zunaj«, ki želi nepristransko opazovati vedenje članov odprave.

Kljub tem »težavam« pri raziskovanju stresa smo ugotovili, da obstajajo precejšnje individualne razlike v jakosti in odpornosti na stres. Stres je relativna stvar. Kljub temu, da smo imeli zahtevne fizične pogoje, hudo garanje, pomanjkanje kisika in odsotnost običajnega socialnega okolja za povzročitelje stresa, bi bilo bolje razlagati stresne stimuluse v zvezi z reakcijami posameznika. Odsotnost od doma, družine je bila precej večja preizkušnja kot tehnične težave in zahtevni pogoji dela. Domotožje je največja ovira za delo in najpogostejši vzrok za napetosti v medsebojnih odnosih.

Nekateri alpinisti so šli na to odpravo, da bi ubežali stresom vsakdanjega življenja. Hoteli so se izogniti urnikom, socialnim pravilom, odnosom, ki vodijo v samoodtujtev. Vse to v normalnem življenju povzroča strese.

Raziskave pred odpravo so pri članih odprave pokazale precejšnjo vznemirjenost, nemir, odklanjanje rutinskih opravil, poudarjeno željo po avtonomiji in težnjo po dominantnosti v medsebojnih odnosih. Socialna interakcija, ki je sama sebi namen, jih ni zanimala. Čutiti je bilo visoko potrebo po uspehu in neodvisnosti, potreba po intimnosti in čustvenosti pa je bila neznatna. Opazili smo močno poudarjeno samozavest. Člane odprave lahko opredelimo kot zelo samozavestne, celo oblastne osebnosti. V zvezi s tem je zanimivo občudovanje življenja Šerp. Alpinistom je bil namreč zelo všeč način življenja Šerp in medsebojni odnosi, v kakršnih so živeli Šerpe. To so pač budisti in njihov glavni cilj je, narediti življenje drugih kar najbolj prijetno. Prav to, kar so pogrešali pri tovariših, so člani odprave našli pri Šerpah. Glavna ovira, da ni prišlo še do globljih stikov med alpinisti in Šerpami, je jezikovna pregrada. Kljub temu so se nam zdele zveze med alpinisti in Šerpami bolj pristne kot med alpinisti.

Moj pogled na to, kakšen naj bi bil stres, se je med odpravo precej spremenil. Po psihofizičnih in kliničnih meritvah v laboratoriju sem pričakoval očitno anksioznost in dezintegracijo osebnosti. Šele precej časa po odpravi pa sem ugotovil prave stresne simptome. To je preprosto stopnja zadovoljstva posameznika z odpravo. Velike razlike med tem, kar je posameznik pričakoval od odprave in dejanskim stanjem na odpravi, so zanesljiv vzrok za stres. Nekaterim odprava preprosto ni ustrezala, ni se skladala z njihovimi potrebami in željami. Zato tudi niso bili zadovoljni z njo. To je pri njih prav kmalu povzročilo krhanje vezi s skupino; nastale so stresne situacije. Okolje so začeli zaznavati kot sovražno, njihov cilj ni bil več priti na vrh.

Alpinisti, ki so bili v konfliktu ali razcepljeni, neiskreni, nepodjetni, pri teh so seveda že pred odpravo prevladovali različni motivi, so izražali največji subjektivni stres. Kazal se je v subtilnem sodelovanju brez entuziazma in v revni socialni povezanosti s skupino. Alpinisti, za katere bi lahko rekli, da so doživljali hude strese, so že pred odpravo imeli negativno predstavo o sebi. Člani odprave, ki so dosegli vrh Mount Everesta, pa so prav nasprotno kazali visoko stopnjo osebne integracije, premoč in samospoštovanje.

Najbolj motivirani so bili tisti alpinisti, ki jih je motivirala že aktivnost sama. Najbolj so obvladovali čustvena vzburljenja zaradi težavnih pogojev. V predikciji naj bi bil to eden najvažnejših pokazateljev odpornosti na stres. To nam pove več kot študij tipa osebnosti in narave obrambne strukture. Pri tem nastane začaran krog. Tisti, ki ima negativno mnenje o sebi, ima večjo možnost, da se zaplete v socialne stike, ki mu ne nudijo zadovoljstva. To ga razdvoji, saj mu vzame glavni vir zadovoljstva. Zato pa tudi izgubi vsako nagrado, ki bi jo sicer dobil od aktivnosti same.

HARMONIJA, SLOGA

Pri majhnih skupinah, ki delujejo izolirano, je harmonija zelo pomembno področje. Ima velik vpliv na posameznikov način reagiranja in na kvaliteto odnosov z drugimi. Način in kvaliteta medsebojnih odnosov je kriterij uspešnosti skupine.

Najboljši posamezni kriterij sloge je izbira: s kom se želiš vrniti na podobno odpravo? To sta ugotavljala že Nelson in Gunderson, ki sta preučevala majhne skupine znanstvenikov med bivanjem na Antarktiki. Enako vprašanje smo na koncu zastavili članom naše odprave. Pravzaprav je bilo to le eno od trinajstih vprašanj. Druga so bila še: Kdo se je obnašal najbolj (najmanj) zrelo? Kdo je največ prispeval k skupinski moral?

Rezultati tega vprašalnika kažejo, da so bili največkrat omenjeni alpinisti, ki so zaupali vase in so bili zanesljivi. Mnenja o teh so bila v glavnem nedeljiva. Te značilnosti se opazijo kmalu in vse bolj prihajajo v ospredje. Po prvih treh tednih odprave je položaj vsakega posameznika oblikovan in se ne spreminja.

Korenine obnašanja so v vzorcih osebnosti in niso pogojene z okoljem. Priljubljene alpiniste so člani odprave označili kot odkritosrčne, občutljive za probleme drugih, razumevajoče, privlačne, odobravojoče, neobremenjene s skrbmi in lastnimi problemi. Nepriljubljeni pa so bili zaprti vase, razburljiv in egoistični. Pokazala se je težnja, da imajo nekateri člani pozitivna stališča do vseh ostalih članov, drugi imajo pretežno mešana stališča, tretja skupina pa ima negativna stališča do večine članov odprave.

Dobljene rezultate smo primerjali z rezultati pred odpravo. Osnovno vprašanje je bilo: Ali s testi lahko odberemo pred odpravo problematične posameznike?

Člani, ki so bili po odpravi označeni kot najbolj »harmonični«, so že pred odpravo dobili oznake kot skrben, pogumen, vesel, zdrav, pristrčen, odgovoren. Te pridevnike smo dobili s pomočjo liste pridevnikov, s katero smo hoteli opisati »idealnega« alpinista. Manj priljubljeni so bili pred odpravo označeni kot razburljiv, trmasti, pedantni, nepopustljivi, resni. Kriterij vrnitve na odpravo je torej lepo razviden že iz ocen pred odpravo. Vsi alpinisti, ki so bili že pred odpravo ugodno ocenjeni, so po odpravi dobili veliko število pozitivnih izbir.

Tudi rezultati druge preizkušnje pred odpravo se ujemajo z rezultati po odpravi. Priljubljena skupina alpinistov je bila pred odpravo označena kot odkriti, zanesljivi in odgovorni, s smislom za humor, vzbujali so vzgojne občutke v drugih, poučeni so bili o socialnih tehnikah, pristrčni, usmiljeni, sočutni. Nepriljubljeni so bili pred odpravo označeni kot sovražni do drugih, zelo racionalni, sebe visoko precenjujejo.

Ocene pred odpravo in po njej se torej lepo ujemajo, čeprav ocenjevalci pred odpravo niso vedeli, kakšne lastnosti so pomembne za člane alpinističnih odprav. Tudi ocene, ki so si jih dali člani odprave med seboj, se ujemajo s temi rezultati. Člani so namreč enkrat med odpravo opisovali drug drugega. Sociometrični vprašalnik po končani odpravi je torej zelo povezan z ocenami pred odpravo in med njo. Z rezultatov pred odpravo lahko z določeno verjetnostjo napovemo uspeh posameznika na odpravi. Zanesljivost uporabljenih instrumentov se bo še precej povečala s poizkusi na podobnih skupinah (vesoljci, posadke tankerjev, podmornic, komune).

ANALIZA SANJ

Med pristopnim maršem in med delom na hribu smo skušali dobiti poročilo o sanjah članov odprave. Dobili smo 221 opisov sanj. Eden izmed članov odprave je opisal celo 41 sanj, najmanj pa sem dobil dva opisa.



V vetru na grebenu, 7000 m (Mt. Everest), odprava »Everest '79«
Foto A. Štremfelj



Čez razpoko (Odprava '81 — južna stena Lotseja),
na fotografiji Kotnik Foto P. Markič

Število opisov sanj je močno povezano s priljubljenostjo članov odprave, ki se je pokazala na omenjenem sociometričnem vprašalniku. Glede na rezultate tega vprašalnika smo člane razdelili na tri skupine. Šest jih je bilo zelo priljubljenih, šest pa med najmanj priljubljenimi. Ostali so bili v skupini srednje priljubljenih. Štirje največji »sanjači« so bili med najbolj priljubljenimi, le dva pa sta bila med najmanj priljubljenimi. Od šestih alpinistov, ki so opisali najmanj sanj, so bili trije med najmanj priljubljenimi, ostali trije pa v skupini srednje priljubljenih. Obstaja torej zveza: Tisti, ki veliko sanjajo, so bolj priljubljeni in narobe.

Sanje je analiziral strokovnjak s tega področja, psiholog Calvin Hall. Delal je napoved uspešnosti glede na sanje. Pri tem ni poznal učinkovitosti članov odprave in rezultatov osebnih ocen pred odpravo. Pravilno je napovedal v večini primerov, razen pri dveh. Pri teh dveh je glede na sanje res predvidel osebnostne lastnosti, ki jih mi nismo zasledili. Ocenil jih je zelo pozitivno, (kaže veliko učinkovitost, ni bojzljiv, uživa v življenju). Na osebnostnih ocenjevanjih sta oba izstopala v negativno smer — kazala sta visoko stopnjo dominantnosti in nizko stopnjo integracije in odgovornosti. Oba sta zelo slabo delala na odpravi. Delo sta jemala kot trpljenje, počutila sta se iztrgana iz običajnega okolja. Imela sta torej potenciala za ugodne reakcije, žal pa so bili blokirani zaradi neugodnega mnenja o sebi.

Sklenemo lahko takole: veliko sanj kaže na splošno obilje, bujnost, vitalnost doživljanja. To pa je povezano s predstavo, z mnenjem o sebi. Če je ta negativna, vitalnost ne pride do izraza.

KOMENTAR (Peter Markič)

Zelo poglobljena in vsestranska raziskava. Obdelana so skoraj vsa pomembna področja. Odpravo so strokovno obdelali na Inštitutu za psihološke raziskave v Berkeleyu. Sodelovali so strokovnjaki z več področij. Na odpravi sta bila poleg psihologa še sociolog in fiziolog, oba alpinista in znanstvenika. Temeljiteje je bila obdelana le še lanska znanstvena odprava zdravnikov na Mount Everest.

Metodo je mogoče delno prenesti tudi v naše razmere. Dokazali so, da lahko s temeljito raziskavo pred odpravo z določeno verjetnostjo domnevamo obnašanje posameznikov na odpravi.