

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>

---

## ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΚΡΑΙΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

### 2.1 Εννοιολογικός προσδιορισμός των ακραίων αθλημάτων

Ο όρος ακραία αθλήματα προέρχεται από τον αγγλικό όρο *extreme sports*. Τα *extreme sports* είναι αθλήματα που σε φτάνουν στα όρια σου. Είναι κάτι ξεχωριστό, σίγουρα πέρα από τα συνηθισμένα σπορ (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις, βόλεϊ κλπ.). Είναι όμως σε πολλές περιπτώσεις και επικίνδυνα. Η ένταση που χαρακτηρίζει τα περισσότερα από αυτά είναι για γερά νεύρα και απαιτούν μεγάλη εξάσκηση και σωστή ενημέρωση. Αυτή όμως η αίσθηση του κινδύνου είναι που έλκει τα περισσότερα άτομα στα *extreme sports*. Τα αθλήματα αυτά αποτελούν γενικά μια ξεχωριστή εμπειρία για τον καθένα. Οι λάτρεις αυτών των σπορ ισορροπούν ανάμεσα στην περιπέτεια και στον αθλητισμό. Φλερτάρουν με τον κίνδυνο και διασκεδάζουν την πλήξη της καθημερινότητάς τους φτάνοντας στα όρια. Αρκεί μόνο αυτό να γίνεται με όλα τα μέτρα ασφαλείας και με τη σωστή καθοδήγηση από τους ειδικούς. Επίσης τα σπορ αυτά γίνονται σχεδόν όλες τις εποχές του χρόνου, ανάλογα φυσικά και με τις καιρικές συνθήκες (Κυπραίος, 2009). Είναι τα «αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής που υλοποιούνται σε φυσικό περιβάλλον και είναι ριψοκίνδυνες καθώς εμπεριέχουν κατά την υλοποίησή τους στοιχεία όπως η πρόκληση, η περιπέτεια, το ρίσκο» (Κουθούρης, 2009, σελ. 16).

Ο όρος «ακραίος» είναι ο των άκρων, αυτός που φτάνει στα άκρα, στα όρια. Ο όρος άθλημα είναι η ατομική ή η ομαδική δραστηριότητα που αποσκοπεί στη γύμναση του σώματος και περιλαμβάνει συχνά τον ανταγωνισμό προκειμένου να επιτευχθούν καλύτερες επιδόσεις. Άρα ο όρος ακραία αθλήματα θα πρέπει να περιλαμβάνει αθλήματα τόσο ομαδικά όσο και ατομικά στα οποία οι συμμετέχοντες θα πρέπει να φτάσουν στα άκρα και στα όριά τους τα σωματικά, ψυχικά και διανοητικά προκειμένου να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις των αθλημάτων αυτών.

Τα ακραία αθλήματα είναι ένας πολύ διαδεδομένος όρος που αφορά σε αθλητικές δραστηριότητες που θεωρούνται ότι έχουν υψηλό βαθμό κινδύνου, ενώ σε πολλές περιπτώσεις οι ταχύτητες είναι υψηλές, πραγματοποιούνται από μεγάλο υψόμετρο, και απαιτούν υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, καθώς και εξειδικευμένο εξοπλισμό.

Αποκαλούνται και αθλήματα δράσης, περιπέτειας, εναλλακτικά ή αθλήματα της επόμενης γενιάς (Micheli, 2010). Η προέλευση του ορισμού των ακραίων αθλημάτων δεν είναι ακριβής, αλλά χρησιμοποιείται ευρέως από τη δεκαετία του 1990. Αφορά σε μια ανταγωνιστική δραστηριότητα ή δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης, στην οποία το άτομο υπόκειται σε φυσικές ή ασυνήθιστες σωματικές, ψυχικές και πνευματικές προκλήσεις, στις οποίες είναι απαραίτητη η γνωστική επεξεργασία για ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα (Cohen, 2016).

Παρά το γεγονός ότι ο όρος ακραία αθλήματα είναι εξαιρετικά διαδεδομένος προκειμένου να περιγράψει μια πληθώρα διαφορετικών αθλητικών δραστηριοτήτων, υπάρχει αμφισβήτηση για το ποια αθλήματα μπορούν πραγματικά να θεωρηθούν ως ακραία. Επιπλέον φαίνεται ότι κυρίως νεαρά ηλικιακά άτομα δραστηριοποιούνται στα ακραία αθλήματα και τα αθλήματα αυτά είναι περισσότερο ατομικά παρά ομαδικά. Τέλος, πολλοί εμπλεκόμενοι δραστηριοποιούνται χωρίς τις υποδείξεις κάποιου προπονητή. Τα αθλήματα που χαρακτηρίζονται ως ακραία αθλήματα διαφέρουν από τα παραδοσιακά αθλήματα λόγω των απρόβλεπτων και πολλές φορές ανεξέλεγκτων παραγόντων που τα επηρεάζουν. Οι παράγοντες αυτοί είναι τις περισσότερες φορές σχετικοί με τις καιρικές συνθήκες (πχ.: άνεμος, θερμοκρασία, χιόνι, ύψος κύματος κ.α.) και τη μορφολογία του εδάφους (πχ.: ποιότητα του βράχου, ποιότητα του πάγου κ.α.). Επειδή αυτά τα φυσικά φαινόμενα δεν μπορούν να ελεγχθούν, αναπόφευκτα επηρεάζουν το αποτέλεσμα της δραστηριότητας κάθε φορά. Τέλος, η αξιολόγηση των ακραίων αθλημάτων δεν γίνεται πάντα με τα παραδοσιακά μετρήσιμα κριτήρια (χρονομέτρηση, απόσταση κλπ.), αλλά με πιο υποκειμενικά και αισθητικού τύπου κριτήρια.

Τα ακραία αθλήματα είναι άμεσα συνδεδεμένα με τον τουρισμό περιπέτειας. Σύμφωνα με το Canadian Tourism Commission (2001), «*τουρισμός περιπέτειας είναι κάθε υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής που πραγματοποιείται σε έναν ασυνήθιστο, εξωτικό, απομακρυσμένο ή φυσικό προορισμό, περιλαμβάνει μη συμβατικά μέσα μεταφοράς και τείνει να σχετίζεται με χαμηλά ή υψηλά επίπεδα δραστηριότητας*». Η Adventure Travel Trade Association (2013) ορίζει τον τουρισμό περιπέτειας ως «*τη δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου που λαμβάνει χώρα σε ένα ασύνηθες, μη συμβατικό, εξωτικό, απόμακρο ή άγριο προορισμό και περιλαμβάνει ένταση, ρίσκο ή κίνδυνο*». Είναι πάντως γεγονός ότι έχουν μπει δυναμικά στην παγκόσμια αγορά του αθλητισμού και του αθλητικού τουρισμού και έχουν όλες τις προϋποθέσεις για να αναπτυχθούν ακόμα περισσότερο.

## 2.2 Ταξινόμηση των ακραίων αθλημάτων

Έχουν κατά καιρούς γίνει προσπάθειες ταξινόμησης των ακραίων αθλημάτων με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που τα διέπουν. Πιο συγκεκριμένα οι ταξινομήσεις

αυτές αφορούν στα επίπεδα του κινδύνου, στο πεδίο που ασκούνται, εάν χρησιμοποιούν ή δεν χρησιμοποιούν όχημα και στο εάν πραγματοποιούνται σε επαγγελματικό ή ερασιτεχνικό επίπεδο.

**A. Ανάλογα με τον βαθμό επικινδυνότητας**, τα επίπεδα του ρίσκου αλλά και το επίπεδο των απαιτούμενων ικανοτήτων του συμμετέχοντα, τα σπορ περιπέτειας διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

1. Ακραία περιπέτεια (*extreme adventure sports*): εμπεριέχει σημαντικά στοιχεία κινδύνου και υψηλή εμπειρία. Ο συμμετέχων πρέπει να έχει εξοικείωση με τη φύση και να είναι φυσικά και νοητικά προετοιμασμένος. Παραδείγματα ακραίας περιπέτειας αποτελούν: η αναρρίχηση (*climbing*), η κατάβαση ορμητικών ποταμών με σχεδία (*white water rafting*), η ανεμοπλοία (*hang gliding*), η κατάβαση απότομων βράχων (*rappel*), το πέταγμα με αλεξίπτωτο πλαγιάς (*paragliding* ή *parapente*), η πλεύση σε λευκά νερά με κανό ή καγιάκ (*canoeing, kayaking*), η ποδηλασία βουνού (*mountain biking*) κλπ.
2. Ήπια περιπέτεια (*soft adventure sports*): εμπεριέχει μικρότερο φυσικό κίνδυνο και χαμηλά επίπεδα ρίσκου, ενώ απαιτεί ελάχιστη ή και καθόλου εμπειρία. Ο τουρισμός περιπέτειας ήπιας μορφής προσφέρει μια ευρύτερη ποικιλία από δραστηριότητες και εμπειρίες περιπέτειας για τον αθλητικό καταναλωτή. Παραδείγματα ήπιας περιπέτειας αποτελούν: η πεζοπορία (*trekking*), η ορειβασία (*mountaineering*), η διάσχιση φαραγγιών (*canyoning*), οι διαδρομές με άλογα (*horse riding*), η πλεύση σε ποταμό με σχεδία (*rafting*), το θαλάσσιο κανό - καγιάκ (*sea-kayaking*), η ιστιοπλοία (*sailing*), καταδύσεις (*diving*), η ποδηλατική περιήγηση, το κάμπινγκ στην ύπαιθρο, το *snowmobiling*, η σπηλαιολογία, η ιστιοσανίδα κλπ.

**B. Με βάση το πεδίο του φυσικού περιβάλλοντος** που υλοποιούνται οι δραστηριότητες αναψυχής, ο Pomfret (2006) διακρίνει τα σπορ περιπέτειας σε:

- Δραστηριότητες εναέριας περιπέτειας [*air based*] (*gliding, hang-gliding, paragliding, parachuting, skydiving, kite surf, bungee jumping* κλπ.)
- Δραστηριότητες χερσαίας περιπέτειας [*land based*] (*trekking, rappel, climbing, mountaineering, caving, mountain biking* κλπ.)
- Δραστηριότητες υδάτινης περιπέτειας [*water based*] (*rafting, canoeing, kayaking, scuba diving, water skiing, white water rafting, windsurfing* κλπ.). Οι δραστηριότητες υδάτινης περιπέτειας ταξινομούνται σε υποκατηγορίες όπως: θαλάσσια, λιμναία και ποτάμια σπορ.

**Γ. Η κατηγοριοποίηση που αφορά στη χρήση οχήματος** (*extreme vehicle sports*) ή μη χρήση οχήματος (*extreme non-vehicle sports*).

1. Τα ακραία αθλήματα που πραγματοποιούνται με τη χρήση οχήματος (*extreme vehicle sports*) κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις επιπλέον υποκατηγορίες. Σε αυτά:

- που χρησιμοποιούν μηχανοκίνητο όχημα με τροχούς [*motorized rolling*] (*motocross, F1 κλπ.*),
- που χρησιμοποιούν μηχανοκίνητο όχημα αλλά γίνονται με ολίσθηση [*motorized gliding*] (*water-skiing, air racing κλπ.*),
- που χρησιμοποιούν μη μηχανοκίνητο όχημα με τροχούς (*skateboarding, mountainbiking, BMX racing κλπ.*),
- που χρησιμοποιούν μη μηχανοκίνητο όχημα και πραγματοποιούνται με ολίσθηση (*Parachuting Windsurfing, Kiteboarding, Snowboarding, Skiing, κλπ.*)

2. Τα ακραία αθλήματα που πραγματοποιούνται χωρίς τη χρήση οχήματος (*extreme non-vehicle sports*) αφορούν σε μια σειρά αθλημάτων όπως είναι τα: *canyoning, parkour, rock climbing, ice climbing* κλπ.

**Δ.** Η τελευταία κατηγοριοποίηση των ακραίων αθλημάτων αναφέρεται στη συμμετοχή σε αυτά που μπορεί να έχει **χαρακτήρα ερασιτεχνικό ή επαγγελματικό**. Αναφορικά με τον ερασιτεχνικό χαρακτήρα της συμμετοχής στα ακραία αθλήματα, ο Stebbins (1982) τον χαρακτηρίζει ως τη συμμετοχή σε δραστηριότητες όπου ο συμμετέχων έχει ως κίνητρο τη σοβαρότητα και τη δέσμευση σε αυτό που κάνει με πειθαρχία ως προς τις πρακτικές και τα χρονοδιαγράμματα. Αποτελεί μια σοβαρή ψυχαγωγική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο του, η οποία με τον καιρό αποκτά μεγαλύτερη αξία, κάνοντας έτσι το άτομο περισσότερο δεσμευμένο προς αυτή, καθώς έχει τη διάθεση να μάθει περισσότερα γύρω από το άθλημα του ενδιαφέροντός του, χωρίς όμως να αποκτά οικονομικές απολαβές από την ενασχόλησή του.

Είναι με άλλα λόγια μια σοβαρή ενασχόληση αναψυχής που αποτελείται από έξι κύρια ποιοτικά χαρακτηριστικά (Stebbins, 1982; 1992). Αυτά είναι:

- η επιμονή παρά τις δύσκολες στιγμές, όπως είναι η εξάντληση, οι τραυματισμοί και το άγχος,
- η εξέλιξη που πραγματοποιείται μέσω της μάθησης, η προσωπική προσπάθεια που βασίζεται σε ειδικές γνώσεις, στην κατάρτιση και στις δεξιότητες που θα βοηθήσουν για την εξέλιξή του,
- η ανθεκτικότητα σε οφέλη, όπου οι αθλούμενοι αναζητούν την αυτοπραγμάτωση, την αναψυχή, τη βελτίωση της αυτο-εικόνας, τη συναισθηματική ολοκλήρωση, την έκφραση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ανάγκη του «ανήκειν»,
- το όφελος της καθαρής διασκέδασης,
- το μοναδικό ήθος που αφορά στην ηθική δεοντολογία, στους κανόνες και στα πρότυπα, και τέλος

- η ισχυρή ταύτιση με την άσκηση, γεγονός που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες επιδιώκουν να μιλήσουν με περηφάνια και με μεγάλο ενθουσιασμό για τις επιδιώξεις τους.

Σε αντίθεση με τους ερασιτέχνες, οι επαγγελματίες θεωρούνται υψηλότερου επιπέδου αθλητές, έχουν περάσει από ειδική εκπαίδευση και εξετάσεις που τους καθιστά ικανούς να διδάξουν τα ακραία αθλήματα, να κερδίζουν χρήματα από την ενασχόληση αυτή, να είναι περισσότερο αφοσιωμένοι με αυτό που κάνουν και να έχουν ισχυρότερη αίσθηση ταυτότητας που απορρέει από το γεγονός ότι είναι διακεκριμένα μέλη μιας κοινότητας ή ενός σωματείου (Stebbins, 1982, 1992).



Εικ.5. Αρχείο απο δραστηριότητα φοιτητών ΤΟΔΑ, Λούσιος 2013.



Εικ.6. Ιστιοδρομία στον Αργοσαρωνικό κόλπο.



Εικ.7. Ποδηλατικές διαδρομές.



Εικ.8. επίδειξη τεχνικών αναρρίχησης σε τεχνητό αναρριχητικό πεδίο.

## **Βιβλιογραφία Κεφαλαίου**

- Adventure Travel Trade Association & George Washington University (2013). Adventure Tourism Market Study. Available at: <http://files.adventuretravel.biz/docs/research/adventure-tourismmarket-study-2013-web.pdf>
- Canadian Tourism Commission (2001) Outdoor Tourism: An Industry Profile and Resource Guide. Available at: [http://www.corporate.canada.travel/docs/research\\_and\\_statistics/product\\_knowledge/Outdoor\\_Tourism\\_reformatted\\_EN.pdf](http://www.corporate.canada.travel/docs/research_and_statistics/product_knowledge/Outdoor_Tourism_reformatted_EN.pdf)
- Cohen, R. (2016). *Sport psychology: The basics: Optimising Human Performance*. 7 India: Bloomsbury
- Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ Υπηρεσιών & Εκπαίδευση Στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κυπραίος, Γ. (2009). Τα Ακραία Σπορ (e-x) στην Ελλάδα και στον κόσμο. *Πανελλήνια συνδιάσκεψη Φορέων που δραστηριοποιούνται στα ακραία σπορ*, Σπάρτη.
- Micheli, L.J. (2010). *Encyclopedia of Sports Medicine*. California: Sage Publications.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27, 113-123.
- Stebbins, R. (1982). Serious leisure: a conceptual statement. *Pacific sociological review*, 25 (2), 251-272.
- Stebbins, R. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's Univ. Press.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

---

## ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΗΠΙΑΣ ΚΑΙ ΑΚΡΑΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

**Στυλιανός Καπρίνης, PhD**

### **3.1 Τα κίνητρα συμμετοχής στην ήπια και ακραία αθλητική αναψυχή**

Τα κίνητρα συμμετοχής στην αθλητική αναψυχή αποτελούν μια ψυχολογική διαδικασία η οποία διεγείρει, κατευθύνει, δεσμεύει και διατηρεί μια συμπεριφορά (Iso-Ahola, 1999). Η υποκίνηση καθορίζεται από πλήθος παραγόντων όπως η φύση του αθλήματος, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, το περιβάλλον που διεξάγεται η αθλητική δραστηριότητα, καθώς και από στοιχεία όπως η ύπαρξη της πρόκλησης, της περιπέτειας, του ρίσκου, της αδρεναλίνης κλπ. Η πολυπλοκότητα των κινήτρων έγκειται στο γεγονός ότι είναι προσωπικά, ατομικά και αναφέρονται σε όλους εκείνους τους λόγους που ωθούν το άτομο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές (Durall, 1997). Το εύρος τους είναι μεγάλο, ποικίλο με έντονη πολυπλοκότητα, αφού περιλαμβάνει την αποφυγή της πλήξης και της μονοτονίας έως την ανάληψη κινδύνου και υπερνίκηση του φόβου, την απλή ευχαρίστηση και χαλάρωση έως τον ενθουσιασμό, τη συγκίνηση και την έντονη αδρεναλίνη (Kerr & Mackenzie, 2012).

Θεμελιώδη κίνητρα συμμετοχής σύμφωνα με τον Lester (2004) αποτελούν η απόδραση από τη στρεσογόνα καθημερινότητα, την πλήξη και την ανία με την παράλληλη βίωση συναισθημάτων ζωντάνιας και ενεργητικότητας. Η ήπια αθλητική αναψυχή, παρέχει ευκαιρίες απόδρασης από την μονοτονία και την ρουτίνα, βοηθά στην αποφυγή πλήξης, βελτιώνει τη σωματική δραστηριοποίηση και τη χαλάρωση ενώ προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση βοηθώντας το άτομο στη διαχείριση στρεσογόνων συναισθημάτων (Caltabiano, 1995). Η αναζήτηση νέων ευχάριστων εμπειριών είναι κρίσιμο και αποφασιστικό συστατικό παρακίνησης και εμπλοκής με την ήπια αθλητική αναψυχή (Ball, Farnill & Wangeman, 1984; Morgan, Moore & Mansell, 2005).

Ειδικά στα σπορ ήπιας περιπέτειας όπου οι δραστηριότητες χαρακτηρίζονται από μικρό βαθμό επικινδυνότητας, χαμηλό ρίσκο και ελεγχόμενο από τον συμμετέχοντα η συμμετοχή για ευχαρίστηση, χαρά και απόλαυση θεωρούνται μια σημαντική πτυχή της

εσωτερικής υποκινουμένης αναψυχικής συμπεριφοράς (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1999). Για παράδειγμα έρευνες σε skiers και snowboarders έδειξε ότι κρίσιμα και αποφασιστικά κίνητρα συμμετοχής αποτελούν η διασκέδαση, η ευχαρίστηση, η απόλαυση, η αναζήτηση εμπειρίας και συγκίνησης και όχι απαραίτητα η αναζήτηση αδρεναλίνης και η ανάληψη ρίσκου (Klenosky Gengler, & Mulvey, 1993; Williams, Dossa & Fulton, 1994).

Αντίθετα, στα σπορ ακραίας περιπέτειας, όπου εμπεριέχεται σημαντικός βαθμός ρίσκου και επικινδυνότητας, πρωταρχικά κίνητρα συμμετοχής αποτελούν η βίωση έντονων συγκινήσεων και η αδρεναλίνη (Celsi, Rose & Leigh, 1993; Rossi & Cereatti, 1993). Οι Self, Henry, Findley & Reilly (2007) υποστηρίζουν ότι η ενασχόληση με τα σπορ υψηλής αναψυχικής πρόκλησης ικανοποιεί την ανάγκη του ανθρώπου να ζει στα όρια και μέσα από αυτά οι συμμετέχοντες προσπαθούν να ανακαλύψουν τα δικά τους όρια και να τα ξεπεράσουν. Οι συμμετέχοντες στα ακραία σπορ αναζητούν την πρόκληση της βίωσης του φόβου. Με την ανάληψη κινδύνου έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τεχνικές αντιμετώπισης του φόβου, να ξεπεράσουν στρεσογόνες καταστάσεις και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά νέες προκλήσεις αγγίζοντας τα όρια (Ewert, 1988). Η αδρεναλίνη πηγάζει από τη βίωση των έντονων εμπειριών, τον κίνδυνο, τη διέγερση και το ρίσκο που βιώνουν τα άτομα σε καταστάσεις συναγερμού (Ewert & Hollenhorst, 1999; Rossi και Cereatti, 1993; Wagner & Houlihan, 1994). Σε έρευνα των Allman, Mittelstaedt, Martin & Goldenberg (2009) σε Base Jumpers βρέθηκε ότι μεταξύ των πλέον διαδεδομένων κινήτρων ήταν η αδρεναλίνη, η βίωση και αντιμετώπιση του φόβου και η αίσθηση της ολοκλήρωσης. Ακόμη και κοινωνιολογικές μελέτες που παρατήρησαν επί μήνες τη συμπεριφορά kayakers (Varley, 2011) εμφάνισαν ως πρωταρχικό κίνητρο συμμετοχής την επιδίωξη του κινδύνου, την ανάληψη αυτού και την αυτό-υπεροχή έναντι του κινδύνου.

Ενδεικτικά κίνητρα συμμετοχής, σύμφωνα με άλλους ερευνητές (Lester, 2004; Willing, 2008), είναι η αναζήτηση στρεσογόνων εμπειριών, η επαφή με το απροσδόκητο, η ανασφάλεια του αποτελέσματος και η επιδίωξη πρωτόγονων και έντονων συγκινήσεων. Οι Ryan & Trauer (2005) υποστηρίζουν ότι οι εμπλεκόμενοι με τα σπορ υψηλής πρόκλησης και ακραίας αναψυχικής συμπεριφοράς αναζητούν την ανάληψη κινδύνου, το βίωμα του φόβου αλλά και το ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι ίδιοι στην περιπέτεια. Συνεπώς ουσιώδη κίνητρα συμμετοχής στα σπορ περιπέτειας είναι σύμφωνα με τους (Celsi et al., 1993) τα κίνητρα αυτό-αποτελεσματικότητας. Η ανάληψη κινδύνου και η επίτευξη σε δοκιμασίες ρίσκου ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα του ατόμου. Τα υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης οδηγούν σε νέα ανάληψη κινδύνου και σε ακόμη μεγαλύτερο ρίσκο (Stanger, 1999). Αρκετοί ερευνητές (Elmes & Barry, 1999; Slinger & Rudestam, 1997) θεωρούν ότι τα σπορ περιπέτειας με έντονο ρίσκο ικανοποιούν την ανάγκη για αυτό-επιβεβαίωση του συμμετέχοντα.

Στα ακραία αθλήματα πρωταρχικό κίνητρο συμμετοχής είναι το ρίσκο (Zuckerman, 1994; Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003; Pomfret, 2006; Shoham, Rose & Kahle,

2000). Η ανάληψη ρίσκου, παρά τον κίνδυνο πιθανής απώλειας ή δυνητικής ζημιάς, περιγράφεται από τον Olivier (2006) ως υπερβατική, συναρπαστική και ηδονική. Η αβέβαιη έκβαση, ο κίνδυνος, το ενδεχόμενο τραυματισμού ή και θανάτου που χαρακτηρίζουν τα extreme sports έκαναν τον Le Breton (2000) να μιλά για συμβολικό παιχνίδι με τον θάνατο στα αθλήματα υψηλού ρίσκου. Μάλιστα όσο μεγαλύτερα είναι τα επίπεδα του ρίσκου τόσο μεγαλύτερο νόημα αποκτά για τον εμπλεκόμενο η προσπάθεια αντιμετώπισης του φόβου και η επίτευξη (Le Breton, 2000).

Αρκετοί ερευνητές (Celsi, Rose & Leigh, 1993; Stanger, 1999) υποστηρίζουν ότι πολλά κίνητρα έχουν ηδονικό χαρακτήρα (*hedonic*) που ξεκινούν από την απλή ευχαρίστηση έως τη μέγιστη ικανοποίηση, την αισθητική απόλαυση, τη συγκίνηση, τη διέγερση και τον εκστασιασμό. Τα παραπάνω οδηγούν στην πλήρη ταύτιση του συμμετέχοντα με τη δραστηριότητα, τέτοια που ο Csikszentmihalyi (1990) την ονομάζει ως κατάσταση ψυχολογικής ροής (*flow experience*) όπου το άτομο διακρίνεται από την ολοκληρωτική απορρόφηση στην εκτελούμενη δραστηριότητα και πληρότητα. Η έντονη συγκίνηση, η πλήρης αφοσίωση συνιστούν μια απολαυστική εμπειρία, στην οποία το άτομο δεν αισθάνεται καμία κόπωση και έχει μειωμένη αίσθηση του χρόνου.

Επιπρόσθετα, σημαντικά κίνητρα συμμετοχής στην αθλητική αναψυχή είναι σύμφωνα με τον Cazes (1989) τα κίνητρα εξερευνητικού χαρακτήρα μέσα από την ανακάλυψη του φυσικού κόσμου και του τόπου προορισμού. Όπως αναφέρει ο Weber (2001) ο τουρισμός περιπέτειας προήλθε από την επιθυμία των ατόμων να επισκεφτούν απομονωμένες, ασυνήθιστες και άγνωστες περιοχές. Οι λάτρεις των ακραίων σπορ αποφεύγουν κοινότοπους προορισμούς και έχουν έντονη την επιθυμία για αυθεντική επαφή με τη φύση (Higham & Hinch, 2006). Εξάλλου, σύμφωνα με διεθνείς οργανισμούς αναψυχής (Canadian Tourism Commission, 1999; Adventure Travel Trade Association, 2013) ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του τουρισμού περιπέτειας αποτελεί το γεγονός ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής πραγματοποιούνται σε ασυνήθιστο, μη συμβατικό, εξωτικό, απόμακρο ή άγριο φυσικό προορισμό. Οι Laarman και Durst (1987) υποστηρίζουν ότι τα άτομα προσπαθούν να βιώσουν την αυθεντικότητα της φύσης επισκεπτόμενα ανεξερεύνητα μέρη. Η αίσθηση της ελευθερίας στη φύση, η εξερεύνηση, η απόδραση και η επαφή με το απροσδόκητο συνιστούν κυρίαρχα κίνητρα εμπλοκής με τα ακραία σπορ (Ewert & Hollenhorst 1989; Lester, 2004; Mills, 1985; Schreger & Lime, 1984). Ο Rosenblatt (1999) θεωρεί ότι η εμπλοκή με τα extreme sports είναι μια προσπάθεια υπερίσχυσης και επιβολής του ανθρώπου έναντι της φύσης. Ο τόπος προορισμού επηρεάζει την πρόθεση του ατόμου για μελλοντική συμμετοχή, την παραμονή στη δραστηριότητα και τέλος την αφοσίωση. Ωστόσο, υπάρχουν μελέτες που αμφισβητούν την αντίληψη ότι οι εμπλεκόμενοι στα extreme sports ανταγωνίζονται τις φυσικές δυνάμεις και επιδιώκουν να κατακτήσουν τον φυσικό κόσμο. Οι Brymer, Downey & Gray, (2010) υποστηρίζουν ότι παρατηρούνται θετικές αλλαγές στις σχέσεις των συμμετεχόντων με τον φυσικό κόσμο, που αντικατοπτρίζονται στην ανάπτυξη ισχυρών προσωπικών

συναισθημάτων και δεσμών με τον τόπο προορισμού. Τα άτομα που εμπλέκονται στην υπαίθρια αθλητική αναψυχή αναπτύσσουν έντονη περιβαλλοντική ευαισθησία, διαμορφώνουν ένα πράσινο αξιακό σύστημα και έναν οικολογικό ιδεαλισμό.

### 3.2 Θεωρητικά μοντέλα μελέτης κινήτρων αθλητικής αναψυχής

Οι επικρατέστερες θεωρίες που χρησιμοποιήθηκαν για την κατανόηση των κινήτρων συμμετοχής στην αθλητική αναψυχή παρουσιάζονται συνοπτικά στον Πίνακα 1:

Συγγραφείς	Θεωρητική προσέγγιση	Περιεχόμενο
Maslow (1954, 1970)	Θεωρία Ιεράρχησης Αναγκών ( <i>Hierarchical theory of needs</i> )	Οι δράσεις και συμπεριφορές των ατόμων ωθούνται από κίνητρα που στοχεύουν να ικανοποιήσουν κάποιες ανάγκες (φυσιολογικές, ασφάλειας, κοινωνικές, εκτίμησης, αυτοπραγμάτωσης). Πλήθος τέτοιων αναγκών ικανοποιείται στην αναψυχική συμπεριφορά.
Crompton, (1979) Dann, (1981)	Θεωρία των Παραγόντων Έλξης - Ώθησης ( <i>Push - Pull Factors Theory</i> )	Τα άτομα εμπλέκονται με αναψυχικές δραστηριότητες γιατί ωθούνται και έλκονται από κάποιες δυνάμεις. Οι <b>δυνάμεις ώθησης</b> περιγράφουν τους λόγους για τους οποίους ένας αθλητικός καταναλωτής ωθείται να λάβει την απόφαση για την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού περιπέτειας, ενώ οι <b>δυνάμεις έλξης</b> αναφέρονται στα χαρακτηριστικά ενός προορισμού τα οποία έλκουν τα άτομα στην επιλογή του συγκεκριμένου προορισμού.
(Celsi, Richard, Randall, Rose & Leigh, 1993)	Κίνητρα Κανονιστικά, Ηδονιστικά και Αυτό-αποτελεσματικότητας	Τα <b>κανονιστικά κίνητρα</b> αναφέρονται στην ανάγκη του ατόμου να προσαρμόσει και να συμμορφώσει τις ενέργειες του σύμφωνα με κάποιο κοινωνικό πρότυπο. Τα <b>κίνητρα αυτό-αποτελεσματικότητας</b> αναφέρονται στην αυτοπεποίθηση που βιώνει το άτομο και στην ρεαλιστική προσδοκία ότι μπορεί να τα καταφέρει στην εμπλοκή του με την δραστηριότητα. Τα <b>ηδονιστικά κίνητρα</b> αναφέρονται σε συναισθήματα μέγιστης ικανοποίησης, ευχαρίστησης, συγκίνησης και απόλαυσης που βιώνει το άτομο από την αναψυχική δραστηριότητα.

<p><b>Apter (1982; 2001)</b></p>	<p>Θεωρία της αντιστροφής (<i>Reversal theory</i>)</p>	<p>Τα άτομα κινητοποιούνται από την αναζήτηση δύο εκ διαμέτρου αντίθετων καταστάσεων (α) την <b>αποφυγή της διέγερσης</b>, (β) την <b>αναζήτηση της διέγερσης</b>.</p>
<p><b>Iso-Ahola (1980;1982) Mannell &amp; Iso-Ahola (1987)</b></p>	<p>Μοντέλο Αναζήτησης Απόδρασης (<i>Escape Seeking Model</i>)</p>	<p>Η εμπλοκή με την ήπια ή ακραία αθλητική αναψυχή πυροδοτείται από στοιχεία <b>αναζήτησης</b> (εσωτερικών και διαπροσωπικών ανταμοιβών) και <b>απόδρασης</b> (από καθημερινότητα και οικεία περιβάλλοντα).</p>
<p><b>Zuckerman, (1983)</b></p>	<p>Ανάληψη ρίσκου (<i>Sensation seeking and sports</i>)</p>	<p>Η παρουσία του ρίσκου στα ακραία σπορ αποτελεί κυρίαρχο κίνητρο συμμετοχής, αφού επηρεάζει την συμπεριφορά, παρακινεί και ρυθμίζει τη δράση τους ενώ δεσμεύει και αυξάνει την προσπάθεια των συμμετεχόντων. Τα άτομα συμμετέχουν συνειδητά, παρά την ύπαρξη υψηλών κινδύνων που ενέχουν μερικά αθλήματα, αναζητώντας μέγιστη διέγερση συναισθημάτων.</p>
	<p>Προσκόλληση στην Τοποθεσία (<i>place attachment</i>)</p>	<p>Η «προσκόλληση σε μια τοποθεσία» έχει οριστεί ως η συναισθηματική σύνδεση και σχέση του ατόμου με τον τόπο αυτό. Το συναισθηματικό δέσιμο επιτελείται με βάση τα συναισθήματα του ατόμου για τον προορισμό αλλά και τα λειτουργικά χαρακτηριστικά του προορισμού. Η προσκόλληση ορίζεται με δύο διαστάσεις: <b>(α) ταύτιση με τον προορισμό</b> και <b>(β) εξάρτηση από τον προορισμό</b>.</p>

Πίνακας 1: Θεωρητικά πλαίσια μελέτης κινήτρων αθλητικής αναψυχής.

Οι πρώτες ερευνητικές προσεγγίσεις προσπάθησαν να εξηγήσουν τα κίνητρα συμμετοχής μέσα από τη θεωρία της ιεράρχησης των ανθρώπινων αναγκών του Maslow (1954). Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο οι δράσεις και συμπεριφορές των ατόμων ωθούνται από κίνητρα που στοχεύουν να ικανοποιήσουν κάποιες ανάγκες. Μάλιστα ο Maslow ιεράρχησε τις ανθρώπινες ανάγκες σε πυραμιδική μορφή, τοποθετώντας στα κατώτερα επίπεδα τις φυσιολογικές ανάγκες, στη συνέχεια τις ανάγκες για ασφάλεια και προστασία, ενώ κινούμενος προς την κορυφή της πυραμίδας τοποθέτησε τις κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες του ατόμου. Στην κορυφή του πυραμιδικού μοντέλου ενέταξε την αυτοπραγμάτωση και την ολοκλήρωση του ανθρώπου. Χρησιμοποιώντας το

θεωρητικό μοντέλο του Maslow στην αθλητική αναψυχή αρκετοί ερευνητές (Beard & Bagheb, 1983; Driver & Knopf, 1977; Iso-Ahola & Allen, 1982; Mills, 1985; Pearce, 1982; Pearce & Caltabiano, 1983; Tinsley, Barrett & Kass, 1977) περιέλαβαν στα φυσιολογικά κίνητρα την ανάγκη για χαλάρωση, τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση, ενώ στις κοινωνικές ανάγκες, όρισαν την ανάγκη να ανήκει κάποιος σε μια κοινωνική ομάδα, να δημιουργεί φιλίες, να προσφέρει και να δέχεται εκτίμηση, να γίνεται αποδεκτός. Ο χώρος της αθλητικής αναψυχής αποτελεί ένα προνομιακό πεδίο για την κάλυψη τέτοιων αναγκών, αφού υπάρχει ισχυρή η έννοια της ομάδας, μέσα στην οποία αναπτύσσονται διαπροσωπικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις (Mills, 1985; Pearce & Caltabiano, 1983). Οι ανάγκες για εκτίμηση αναφέρονται στην αναγνώριση, στην απόκτηση κύρους, στον σεβασμό, στην αυτοπεποίθηση, στην αυτοεκτίμηση, στην προσωπική και κοινωνική αποδοχή. Στην κορυφή της πυραμίδας ο Maslow τοποθετεί την αυτοπραγμάτωση, την ωρίμανση, την επίτευξη των στόχων του ατόμου και την προσωπική ολοκλήρωση.

Για την κατανόηση της αναψυχικής συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκαν, εκτός της θεωρίας των ανθρώπινων αναγκών του Maslow, κι άλλες θεωρητικές προσεγγίσεις όπως το μοντέλο αναζήτησης απόδρασης (*escape - seeking model*) (Iso Ahola, 1980, 1982, 1989; Mannell & Iso Ahola, 1987) και η θεωρία των παραγόντων έλξης και ώθησης (*push and pull factors*) (Crompton, 1979), που αναπτύσσονται παρακάτω. Για την μελέτη των κινήτρων στα σπορ υψηλού ρίσκου ή σπορ περιπέτειας χρησιμοποιήθηκαν άλλες θεωρητικές έννοιες και ερευνητικά πλαίσια, όπως η ανάμειξη με την δραστηριότητα (*involvement*) και η προσκόλληση στην τοποθεσία (*place attachment*) (Havitz & Dimanche, 1997; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004).

### **3.2.1 Θεωρία παραγόντων έλξης - ώθησης (Pull - Push Factors) (Crompton, 1979)**

Μια από τις επικρατούσες θεωρίες κινήτρων συμμετοχής και ευρέως αποδεκτή στον χώρο του τουρισμού αθλητικής αναψυχής που εξηγεί την πολυπλοκότητα των κινήτρων είναι η θεωρία των παραγόντων έλξης και ώθησης (*pull and push factors*). Σύμφωνα με αυτή τα άτομα ταξιδεύουν και εμπλέκονται με αναψυχικές δραστηριότητες ή αθλήματα περιπέτειας γιατί ωθούνται και έλκονται από κάποιες δυνάμεις (Crompton, 1979; Dann, 1981). Οι δυνάμεις ώθησης (*push factors*) περιγράφουν τους λόγους για τους οποίους ένας αθλητικός καταναλωτής ωθείται να λάβει την απόφαση για την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού περιπέτειας, ενώ οι δυνάμεις έλξης (*pull factors*) αναφέρονται στα χαρακτηριστικά ενός προορισμού τα οποία έλκουν τα άτομα στην επιλογή του συγκεκριμένου προορισμού (Kim & Chalip, 2004; Uysal & Hagan, 1993; Uysal & Jurowski, 1993).

Οι ωθητικοί παράγοντες αποτελούν εσωτερικά κοινωνικό - ψυχολογικά κίνητρα και αφορούν σε εσωτερικές επιθυμίες του ατόμου, όπως η επιθυμία για κοινωνική επαφή, για διαφυγή, για εξερεύνηση, για δράση, για επίδειξη εικόνας κύρους και γοήτρου (Uysal

& Hagan, 1993). Οι Yuan και McDonald (1990) αναφέρουν πέντε βασικούς ωθητικούς παράγοντες: (α) την απόδραση/διαφυγή, (β) την απόκτηση μιας νέας εμπειρίας, (γ) τη χαλάρωση, (δ) τη σύσφιξη οικογενειακών σχέσεων και (ε) το κύρος/γόητρο. Άλλα βασικά ωθητικά κίνητρα είναι η επιθυμία για δραπέτευση, περιπέτεια, έξαψη, ψυχαγωγία και κοινωνική αλληλεπίδραση (Devesa, Languana & Palacios, 2010; Kim & Lee 2002; Kozak, 2002, San Martín & del Bosque, 2007, Yoon & Uysal, 2005).

Οι ελκυστικοί παράγοντες είναι εξωτερικά κίνητρα και αφορούν στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προορισμού (ιστορία, πολιτιστικά στοιχεία, άγρια φύση, περιβάλλον κλπ.) τα οποία είναι ικανά να προσελκύσουν επισκέπτες (Brown & Letho, 2005; Crompton, 1979; Hui et al., 2008, Klenosky, 2002; Yuan & McDonald, 1990). Σύμφωνα με άλλους ερευνητές (Devesa, Languana & Palacios, 2010; Shi, Cole & Chancellor, 2012) βασικά ελκτικά κίνητρα φαίνεται να είναι οι φυσικοί πόροι του προορισμού, οι υποδομές, η ευκολία πρόσβασης στον προορισμό και οι δραστηριότητες αναψυχής. Ωστόσο, τα κίνητρα έλξης και ώθησης, σύμφωνα με τον Klenosky (2002) δεν θα πρέπει να εκλαμβάνονται ως ανεξάρτητα μεταξύ τους αλλά ως αλληλοσχετιζόμενα και αλληλεπιδρώντα. Μάλιστα όπως υποστηρίζουν οι Yoon και Uysal (2005) συχνά τα ελκτικά κίνητρα του προορισμού ενισχύουν τα ωθητικά κίνητρα.

Ο Crompton (1979) ο εισηγητής της θεωρίας των παραγόντων έλξης και ώθησης στη μελέτη του προσδιορίζει εννέα κίνητρα συμμετοχής των επισκεπτών. Επτά από αυτά λογίζονται ως ωθητικά και αφορούν (α) στην απόδραση από ένα κοινότυπο περιβάλλον, (β) στην εξερεύνηση και αξιολόγηση του εαυτού, (γ) στη χαλάρωση, (δ) στο κύρος, (ε) στην επιστροφή στην παιδική ηλικία, (στ) στην ενίσχυση των οικογενειακών ή φιλικών δεσμών και (ζ) στην κοινωνική αλληλεπίδραση. Τα υπόλοιπα δύο συνιστούν παράγοντες έλξης και αφορούν (α) στην καινοτομία και (β) στην επιμόρφωση.

Οι Woratschek, Hannish & Richie (2007) μελετώντας τα κίνητρα συμμετοχής ατόμων σε δραστηριότητες αναρρίχησης υποστηρίζουν ότι βασικούς ωθητικούς παράγοντες αποτελούν η πρόκληση, το ρίσκο, ο έλεγχος στη λήψη απόφασης και η επίλυση προβλημάτων με βάση τις ικανότητες. Αντίστοιχα, κύριους ελκυστικούς παράγοντες αποτελούν το ανάγλυφο του βουνού, οι εταιρείες παροχής υπηρεσιών ορειβασίας και οι κατάλληλες καιρικές συνθήκες. Μελέτες που εξέτασαν κίνητρα συμμετοχής skiers και snowboarders, υποστήριξαν ότι βασικά κίνητρα ώθησης αποτελούν η αναζήτηση νέων εμπειριών, η συγκίνηση, ο ενθουσιασμός, η άσκηση και η επίτευξη (Holden, 1999; Williams, Dossa & Fulton, 1994).

### **3.2.2 Κίνητρα κανονιστικά, ηδονιστικά και αυτό-αποτελεσματικότητας (Celsi, Richard, Randall, Rose & Leigh, 1993)**

Οι Celsi, Richard, Randall, Rose και Leigh (1993) διακρίνουν τρεις κατηγορίες κινήτρων συμμετοχής στα αθλήματα υψηλού ρίσκου:

- i. Κανονιστικά κίνητρα (*normative*):** αναφέρονται στην ανάγκη του ατόμου να προσαρμόσει και να συμμορφώσει τις ενέργειες του σύμφωνα με κάποιο κοινωνικό πρότυπο, όπως για παράδειγμα μιας ομάδας που εμπλέκεται με ένα άθλημα υψηλού ρίσκου. Στα πλαίσια ενός τέτοιου κοινωνικού προτύπου ο συμμετέχων αναγνωρίζει και αποδέχεται αξίες όπως συντροφικότητα, πειθαρχία, αναζήτηση ρίσκου κλπ. (Creyer et al., 2003; Kajtha et al., 2004).
- ii. Ηδονιστικά κίνητρα (*Hedonic*):** αναφέρονται σε συναισθήματα μέγιστης ικανοποίησης, ευχαρίστησης, συγκίνησης και απόλαυσης που βιώνει το άτομο από την εμπλοκή του με μια αναψυχική δραστηριότητα υψηλού ρίσκου. Η υψηλή διέγερση, η αναζήτηση του ρίσκου και η πλήρη αφοσίωση, οδηγούν τα άτομα, σε μια κατάσταση ψυχολογικής ροής (*flow experience*) όπου το άτομο διακρίνεται από ολοκληρωτική απορρόφηση στην εκτελούμενη δραστηριότητα (Csikszentmihalyi, 1990). Η αναψυχική δραστηριότητα συνιστά μια αυτοτελή απολαυστική εμπειρία όπου το άτομο δεν αισθάνεται καμία κόπωση και είναι ολοκληρωτικά ταυτισμένο με την εκτελούμενη δεξιότητα (Celsi et al., 1993).
- iii. Κίνητρα αυτό-αποτελεσματικότητας (*self-efficacy*):** αναφέρεται στα αισθήματα αυτοπεποίθησης που βιώνει το άτομο και στην ρεαλιστική προσδοκία ότι μπορεί να τα καταφέρει στην εμπλοκή του με την δραστηριότητα. Η αίσθηση της αυτό-αποτελεσματικότητας ενισχύει τη δράση του ατόμου, εντείνει την προσπάθεια, οδηγεί στην τελειοποίηση της κίνησης, στην αισθητική απόλαυση και στην ταύτιση με τη δραστηριότητα (Stranger, 1999). Επιπρόσθετα η αίσθηση της αυτό-αποτελεσματικότητας οδηγεί στην ανάληψη ρίσκου, σε καλές επιδόσεις και επιτυχίες ενώ η επιτυχία ενισχύει το επίπεδο της αυτό-αποτελεσματικότητας και ωθεί τον εμπλεκόμενο να αναλάβει επιπλέον μεγαλύτερο ρίσκο (Slanger & Rudestam, 1997).

### 3.2.3 Θεωρία αντιστροφής (*reversal theory*) και αθλητική αναψυχή (Apter, 1982; 2001).

Η θεωρία της αντιστροφής (Apter, 1982; 2001) είναι ένα γενικό θεωρητικό μοντέλο κινήτρων που μελετά τη σχέση της υποκίνησης με την προσωπικότητα των ατόμων. Επικεντρώνεται στις δυναμικές ιδιότητες της ανθρώπινης εμπειρίας και συμπεριφοράς για να περιγράψει το πώς ένα πρόσωπο αντιστρέφει τακτικά μεταξύ ψυχολογικών καταστάσεων εκδηλώνοντας έτσι διαφορετικές συμπεριφορές. Η θεωρία προτείνει ευδιάκριτα ότι η ανθρώπινη εμπειρία και συμπεριφορά είναι δομικά οργανωμένη σε τέσσερα ζεύγη κινήτρων που ονομάζονται «τομείς ή καταστάσεις». Κάθε ζευγάρι κατάστασης αντιπροσωπεύει δύο αντίθετες μορφές κινήτρων και το άτομο μπορεί να βιώσει μόνο ένα ζεύγος σε κάθε δεδομένη στιγμή.



Τα τέσσερα ζεύγη (ή τομείς) έχουν ως εξής:

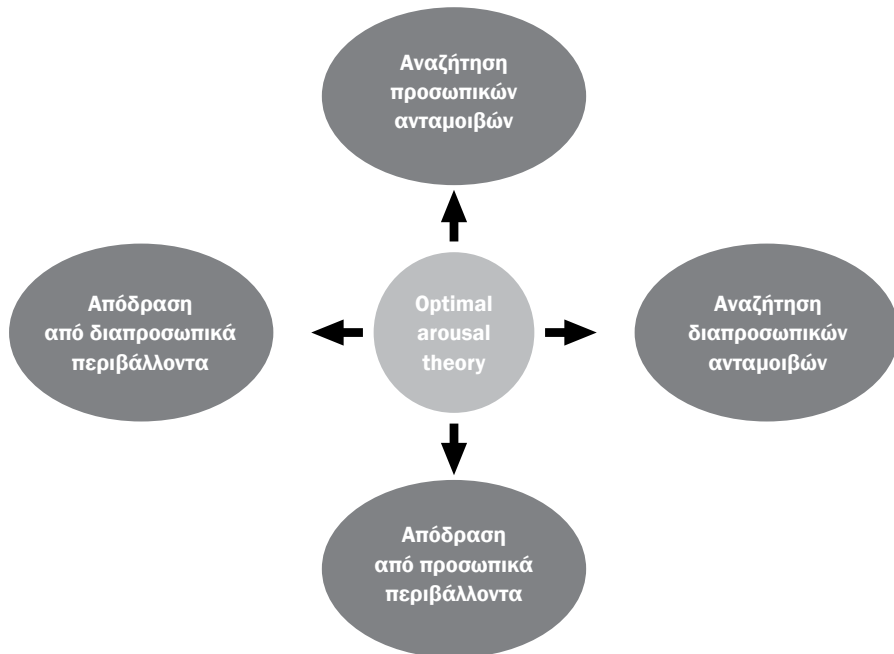
- **Telic state (σοβαρή κατάσταση) - paratelic state (παιχνιδιάρικη κατάσταση):** αναφέρονται στο κατά πόσο κάποιος παρακινείται από την ανάγκη για επίτευξη των μελλοντικών στόχων ή από την απόλαυση της διαδικασίας στην εμπλοκή του με τη δραστηριότητα. Στην telic κατάσταση το άτομο εμφανίζεται σοβαρό, στοχοπροσηλωμένο και αποφεύγει τη διέγερση, ενώ στην paratelic κατάσταση το άτομο είναι αυθόρμητο, ενστικτώδες και επιδιώκει τη διέγερση.
- **Conformist state (συμμόρφωση) - negativistic state (επαναστατική):** αφορούν στο κατά πόσο το άτομο λειτουργεί εντός κανόνων ή κατά πόσο επιθυμεί να συμπεριφέρεται ενάντια σε κανονιστικές δομές. Τα άτομα που λειτουργούν μέσα σε πλαίσια συμμόρφωσης είναι υπάκουα και συναινετικά, ενώ στον αντίθετο πόλο είναι τύποι αντισυμβατικοί και επαναστάτες.
- **Mastery state - sympathy state:** αναφέρεται στο εάν κάποιος παρακινείται από ανταγωνιστικές τάσεις, είναι ηγετικός και κυριαρχικός τύπος ή εάν τα κίνητρά του είναι κίνητρα ενδιαφέροντος και φροντίδας για τους άλλους. Τα άτομα που βιώνουν τη δεύτερη κατάσταση είναι συνεργατικά και συμπνετικά.
- **Autic state (ή self) - alloic state:** αφορούν το κατά πόσον κάποιος παρακινείται από τον εαυτό του (προσωπική ευθύνη και αρμοδιότητα) ή με βάση τα συμφέροντα των άλλων (αλτρουισμό και υπερβατικότητα). Τα άτομα της πρώτης κατάστασης χαρακτηρίζονται εγωστικά ενώ οι δεύτεροι είναι αλτρουιστές που ενδιαφέρονται για τους άλλους.

Οι παραπάνω καταστάσεις δημιουργούν σύμφωνα με τον Apter (1982, 2001) δεκαέξι συναισθήματα που διαρθρώνονται σε δύο άξονες α) τα σωματικά συναισθήματα και β) τα συναισθήματα συναλλαγής (*transaction*), τα οποία με τη σειρά τους διακρίνονται σε ευχάριστα και αρνητικά. Ως ευχάριστα σωματικά συναισθήματα αναφέρονται για παράδειγμα η χαλάρωση, ενώ ως αρνητικά νοούνται το άγχος, η πλήξη και ο θυμός. Επιπρόσθετα ως θετικά συναισθήματα συναλλαγής αναφέρονται η περηφάνια, η ευγνωμοσύνη, η μετριοφροσύνη, ενώ στα αρνητικά συναισθήματα συναλλαγής περιλαμβάνονται η ντροπή, η ενοχή, η απέχθεια και ο εξευτελισμός.

Η θεωρία της αντιστροφής έχει ήδη εφαρμοστεί ευρέως για την κατανόηση της συμπεριφοράς σε δραστηριότητες αναψυχής (Apter, 1992; Apter & Batler, 1997; Chirivella & Martinez, 1994; Cogan & Brown, 1999; Florenthal & Shoham, 2001; Kerr, 1991; Kerr, Fujiyama, & Campano, 2002; Kerr & Svebak, 1989; Legrand & Apter, 2004; Pain & Kerr, 2004; Thatcher, Reeves, Dorling, & Palmer, 2003; Trimpop, Kirkcaldy, & Kerr, 1999).

### 3.2.4 Θεωρία του βέλτιστου επιπέδου διέγερσης (*optimal arousal theory*) ή μοντέλο αναζήτησης απόδρασης (*escape - seeking model*) (Iso Ahola, 1980, 1982, 1989; Mannell & Iso Ahola, 1987)

Μια κρίσιμη και αποφασιστική μεταβλητή που συμβάλλει στην κατανόηση των κινήτρων συμμετοχής στον αθλητικό τουρισμό είναι η υποκίνηση, η οποία ενεργοποιεί την συμπεριφορά ήπιας και ακραίας αναψυχής (Crompton, 1979; Iso-Ahola, 1982; Mannell & Iso-Ahola, 1987). Μια τέτοια θεωρία υποκίνησης είναι η θεωρία του βέλτιστου επιπέδου διέγερσης (*optimal arousal theory*). Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο υποκίνησης των Mannell και Iso-Ahola (1987) στην τουριστική και αναψυχική συμπεριφορά των ατόμων επιδρούν δύο διαστάσεις: (α) η ανάγκη για απόδραση από την καθημερινότητα και οικεία περιβάλλοντα, (β) η ανάγκη για αναζήτηση ευκαιριών αναψυχής. Οι ανωτέρω διαστάσεις λειτουργούν σε ένα πλαίσιο προσωπικών και διαπροσωπικών ανταμοιβών. Οι εσωτερικές προσωπικές ανταμοιβές αναφέρονται σε διαστάσεις όπως η εξερεύνηση, η πρόκληση, η περιπέτεια ή χαλάρωση, ο αυτό-προσδιορισμός, η αίσθηση του ελέγχου. Οι διαπροσωπικές ανταμοιβές απορρέουν από την κοινωνική επαφή και την αλληλεπίδραση (σχήμα 1).



Σχήμα 1: Διαστάσεις μοντέλου απόδρασης - αναζήτησης στην υποκίνηση αναψυχής. Πηγή: Mannell & Iso-Ahola (1987) (προσαρμογή).

### 3.2.5 Το ρίσκο στα ακραία σπορ

Ετυμολογικά η λέξη ρίσκο προέρχεται από την ιταλική λέξη *rischiare* που σημαίνει τολμώ να κάνω κάτι αφηφώντας τους κινδύνους. Τα απροσδόκητα ενδεχόμενα και οι κίνδυνοι αυτοί μπορεί να οδηγήσουν το άτομο σε πιθανή απώλεια ή δυνητική ζημιά (Wagner & Hoolihan, 1994). Το ρίσκο, το ενδεχόμενο δηλαδή τραυματισμού ή ακόμη και θανάτου ως αποτέλεσμα μιας δράσης με αβέβαιη έκβαση, αποτελεί ένα βασικό χαρακτηριστικό των ακραίων αθλημάτων. Με την ανάληψη ρίσκου, την αντιμετώπιση ρισκοκίνδυνων καταστάσεων τα άτομα αντιμετωπίζουν το φόβο, δοκιμάζουν τις δυνατότητες και τα όριά τους και αντλούν ικανοποίηση από την εμπλοκή τους με τα επικίνδυνα σπορ. Η εμπειρία τους περιγράφεται ως υπερβατική, συναρπαστική και ηδονική (Olivier, 2006).

Οι πρώτες θεωρίες που προσπάθησαν να ερμηνεύσουν την τάση του ατόμου για ανάληψη ρίσκου και τα κίνητρα συμμετοχής σε επικίνδυνες δραστηριότητες ασχολήθηκαν με το ιδανικό επίπεδο διέγερσης και την αναζήτηση του επιπέδου αυτού (Zaleski, 1984). Άλλοι προσπάθησαν να συνδέσουν την γενετική προδιάθεση των ατόμων ή τα βιολογικά τους χαρακτηριστικά με την τάση ανάληψης ρίσκου (Ekelund et al., 1999; Fowler et al., 1980; Zuckerman, 1983), ενώ αρκετοί (Apter, 2001; Kerr, 1991) μελέτησαν τη συμμετοχή των ατόμων σε αθλήματα υψηλού ρίσκου μέσα από τις κοινωνικές θεωρίες. Τέλος, άλλοι ερευνητές προσπάθησαν να ερμηνεύσουν την ανάγκη για ρίσκο υπό το πρίσμα των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (Diehm & Armatas, 2004).

Μια ολοκληρωμένη ερμηνευτική προσέγγιση για την κατανόηση της ανάληψης ρίσκου προτείνεται από την θεωρία της αντιστροφής (*reversal theory*) (Apter, 1982; 2007). Σύμφωνα με αυτή, τα άτομα κινητοποιούνται εναλλακτικά από την αναζήτηση δύο εκ διαμέτρου αντίθετων καταστάσεων που σχετίζονται με το ρίσκο. Η πρώτη αφορά στην αποφυγή της διέγερσης που βιώνεται ως κάτι δυσάρεστο, ενώ η δεύτερη κατάσταση αφορά στην αναζήτηση της διέγερσης που βιώνεται ως κάτι ελκυστικό και ευχάριστο. Η μετάβαση από την μία κατάσταση στην άλλη αναφέρεται ως *αντιστροφή* (*reversal*) και εκδηλώνεται με δυο διαφορετικές συμπεριφορές. Στην πρώτη περίπτωση η συμπεριφορά των ατόμων χαρακτηρίζεται από σοβαρότητα, προσοχή και επιφυλακτικότητα και οι εμπλεκόμενοι εμφανίζονται ως αρνητικά προσκείμενοι στο ρίσκο (*risk avoiders*) ενώ στη δεύτερη η συμπεριφορά είναι προσανατολισμένη στην ενέργεια, στη δράση και την περιπέτεια και τα άτομα χαρακτηρίζονται ως θετικά προσκείμενοι στην ανάληψη ρίσκου (*risk reducers*) (Apter, 2001; 2007). Ο Llewellyn (2003) προτείνει και μια τρίτη κατηγορία, αυτή των εραστών του ρίσκου (*risk optimizers*) χαρακτηρίζοντας έτσι τα άτομα εκείνα που είναι αναζητητές του ρίσκου και εμπλέκονται με μια ακραία δραστηριότητα εξαιτίας του ρίσκου και του κινδύνου που αυτή εμπεριέχει. Η πλειονότητα των ανθρώπων ανήκουν σε μια ενδιάμεση κατηγορία όπου εκδηλώνουν μια μέτρια τάση αναζήτησης καινούριων εμπειριών και μια έχουν μια διστακτικότητα να πιάσουν τα όριά τους σε ακραίες επιλογές.

Οι Yates και Stone (1992) υποστηρίζουν ότι υπάρχουν τρία βασικά συστατικά στην έννοια του ρίσκου: (α) η απώλεια, (β) η σημασία της απώλειας και (γ) η αβεβαιό-

τητα που συνδέεται με την απώλεια. Οι Csikszentmihalyi και Csikszentmihalyi (2002) αναφέρουν ότι η ανάληψη ρίσκου στα ακραία σπορ παρέχει στους συμμετέχοντες μια κατάσταση ψυχολογικής μέθεξης που κάνει το άτομο να απορροφάται ολοκληρωτικά από την δραστηριότητα, να ταυτίζεται με αυτήν και να βιώνει μια απολαυστική εμπειρία. Οι Galloway και Lopez (1999) υποστηρίζουν ότι η θετική συσχέτιση του κινδύνου και της ανάληψης ρίσκου οφείλεται στην αντιπάθεια των εμπλεκόμενων για πληκτικές τυποποιημένες καταστάσεις και στην προσπάθεια αποφυγής μονότονων επαναλαμβανόμενων δραστηριοτήτων. Ο Haddock (1993) διακρίνει τρεις διαστάσεις στην έννοια του ρίσκου: (α) **το απόλυτο ρίσκο:** το οποίο αναφέρεται το ανώτατο ρίσκο που αναλαμβάνει το άτομο, αφού ο κίνδυνος είναι συνυφασμένος με την δραστηριότητα, (β) **το πραγματικό ρίσκο:** το οποίο αναφέρεται στα ποσοστά του κινδύνου που υπάρχουν σε μια δεδομένη στιγμή, (γ) **το αντιληπτό ρίσκο:** που αφορά στην υποκειμενική αξιολόγηση του ρίσκου από τον εμπλεκόμενο σε μια δεδομένη στιγμή.

Στη βιβλιογραφία υπάρχουν αρκετά εργαλεία για τη μέτρηση της αναζήτησης διέγερσης συναισθημάτων (ΑΔΣ) και της προδιάθεσης για ανάληψη ρίσκου. Τέτοια είναι το *tension risk adventure inventory* - TRAI (Keinan, Meir & Gome-Nemirovsky, 1984), το *telic dominance scale* - TDS (Murgatroyd, Rushton, Apter & Ray, 1978) και το πιο σύγχρονο *sensation seeking scale* - SSS (Zuckerman, 1994). Τα όργανα αυτά προσπαθούν να προβλέψουν τη συμπεριφορά ενός ατόμου σε δραστηριότητες υψηλού ρίσκου (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003) και να ανακαλύψουν τους αναζητητές της διέγερσης συναισθημάτων (Zuckerman, 1994). Επιπλέον υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός μελετών που έχουν εξετάσει τη συσχέτιση αναζήτησης διέγερσης συναισθημάτων με τα αθλήματα υψηλού ρίσκου (Breivik, 1996; Breivik et al., 1998; Canton & Mayor, 1994; Celsi et al., 1993; Connolly, 1981; Goma-i-Frexinat, 1991; Goma-i-Frexinat, 2001; Kajtna et al., 2004; Levenson, 1990; Robinson, 1985; Rossi & Cereatti, 1993; Slinger & Rudestam 1997; Straub, 1982; Yates & Stone, 1992; Zuckerman, 1983; 1994).

### **3.2.6 Ο τόπος προορισμού ως κίνητρο αθλητικής αναψυχής - προσκόλληση στην τοποθεσία (*place attachment*)**

Η αίσθηση της φυσικής ομορφιάς, η απόλαυση της υπαίθρου, η ηρεμία, η βίωση εμπειριών στο φυσικό περιβάλλον, η διαφυγή από την πόλη και τα βιώματα στην ανεξέρευντη φύση αποτελούν κρίσιμα και αποφασιστικά κίνητρα συμμετοχής των ατόμων σε υπαίθριες αναψυχικές δραστηριότητες (Cazes, 1989; Higham & Hinch, 2006; Laarman & Durst, 1987; Rossman & Ylella, 1977). Οι υπαίθριες αναψυχικές δραστηριότητες παρουσιάζουν ένα διαφορετικό σύστημα αξιών από αυτό που πρεσβεύει η αστική ζωή, όπως για παράδειγμα η περιβαλλοντική ευαισθησία, η δέσμευση και η προσήλωση στην

πράσινη κουλτούρα και τον οικολογικό ιδεαλισμό, (Putnam, 1989). Έρευνες σχετικά με τα κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες rafting (Fluker & Turner, 2000; Vagias, Morais & Dziubek, 2005) έδειξαν ότι ο τόπος προορισμού, η απόδραση στη φύση, η επιθυμία για εμπειρίες μέσα στη φύση και η συνύπαρξη με φίλους στο φυσικό περιβάλλον οδηγούν σε ένα συναισθηματικό δέσιμο των ατόμων με την ίδια την τοποθεσία.

Ως θεωρητική έννοια η «προσκόλληση σε μια τοποθεσία» έχει οριστεί ως η συναισθηματική σύνδεση και σχέση του ατόμου με τον τόπο αυτό (Park, MacInnis & Priester, 2008). Το συναισθηματικό δέσιμο επιτελείται με βάση τα συναισθήματα του ατόμου για τον προορισμό αλλά και τα λειτουργικά χαρακτηριστικά του προορισμού (Williams et al., 1992). Η προσκόλληση ορίζεται με δύο διαστάσεις:

**(α) ταύτιση με τον προορισμό (*place identity*):** αναφέρεται στο βαθμό που προορισμός αναψυχής αποκτά μια δυνατή συναισθηματική και συμβολική αξία για το άτομο τέτοια ώστε να ταυτίζονται οι πεποιθήσεις, οι αντιλήψεις, οι αξίες και τα πιστεύω του ατόμου με τον συγκεκριμένο τόπο (Williams & Roggenbuck, 1989; Williams & Vaske, 2003).

**(β) εξάρτηση από τον προορισμό (*place dependence*):** αναφέρεται στη λειτουργική σημασία που αποκτά ο τόπος αναψυχής για το άτομο. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τοποθεσίας, όπως για παράδειγμα χιονοδρομικές πλαγιές, αναρριχητικά πεδία, ορμητικά νερά ποταμών κλπ. αποκτούν υψηλή αξία για τον επισκέπτη τέτοια που τα άτομα νιώθουν απρόθυμα να μεταβούν σε έναν άλλο τόπο πέρα από αυτόν (Williams & Roggenbuck, 1989; Williams & Vaske, 2003).

Οι δραστηριότητες ήπιας και ακραίας αθλητικής αναψυχής είναι συνυφασμένες με την ταύτιση στον προορισμό και την εξάρτηση από τον προορισμό αφού και τα δύο σχετίζονται με την πρόθεση του αθλητικού καταναλωτή να επιστρέψει στην τοποθεσία για να επαναλάβει τις δραστηριότητες αναψυχής. (Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004). Η μέτρηση της προσκόλλησης σε έναν τόπο για αθλητική αναψυχή έχει απασχολήσει σημαντικό αριθμό ερευνών (Iwasaki & Havitz, 1998; Kyle, Absher & Graefe, 2003; Kyle, Graefe & Manning, 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003; Moore & Graefe, 1994; Park, 1996; Vaske & Korbin, 2001; Warzecha & Lime, 2000; Williams, & Vaske, 2003). Για τη μέτρηση της έχουν αναπτυχθεί ποικίλα όργανα και ένας μεγάλος αριθμός ερωτηματολογίων. Από τα πλέον δημοφιλή είναι το ερωτηματολόγιο των Kyle, Graefe, Manning & Bacon (2004), το οποίο αποτιμά την προσκόλληση μέσα από τις δύο διαστάσεις που περιγράφηκαν παραπάνω: την υποκλίμακα ταύτισης με τον προορισμό και την υποκλίμακα εξάρτησης από τον προορισμό.

### 3.2.7 Ψυχολογικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας και αθλητική αναψυχή

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων εξηγούν πολλούς από τους λόγους που τελικά ωθούν τα άτομα στο να συμμετέχουν αλλά και να συνεχίζουν την ενασχόληση τους με την ήπια και ακραία αθλητική αναψυχή (Llewellyn, 2003). Η Goma-i-Freixanet (1991) αναφέρει ότι κυρίαρχα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων που εμπλέκονται σε δραστηριότητες υψηλού ρίσκου είναι η εξωστρέφεια (*extraversion*), η δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες (*openness to experience*), η συναισθηματική σταθερότητα (*emotional stability*) και η συμμόρφωση με κοινωνικές νόρμες (*compliance with social norms*). Σύμφωνα με την θεωρία των πέντε μεγάλων παραγόντων (*big five personality dimensions*) ο παράγοντας της «εξωστρέφειας» αναφέρεται στην τάση του ατόμου για κοινωνικές επαφές και αξιολογεί την διαπροσωπική αλληλεπίδραση, τον προσανατολισμό στη δράση και τον βαθμό της ενεργητικότητας (McCrae & Costa, 1987; Barrick & Mount, 1991; McCrae, 2002). Οι Eysenck και Eysenck (1985) υποστηρίζουν ότι τα εξωστρεφή άτομα επιδιώκουν συνειδητά την συμμετοχή σε κοινωνικές ομάδες, την εμπλοκή τους με δραστηριότητες δράσης αφού αισθάνονται έντονη την ανάγκη και την επιθυμία για να βιώσουν ένα υψηλό επίπεδο διέγερσης. Επιπρόσθετα οι εξωστρεφείς άνθρωποι διακρίνονται για την ψυχολογική σταθερότητα και την υψηλή αντοχή σε στρεσογόνα ή αρνητικά ερεθίσματα. Ο παράγοντας «*δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες*» αναφέρεται στην πνευματική διαθεσιμότητα και στην τάση του ατόμου να αντλεί ευχαρίστηση από νέες εμπειρίες και ιδέες. Αξιολογεί την επιδίωξη για δραστηριότητα και την εποικοδομητική αναζήτηση νέων εμπειριών. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα έχουν ελεύθερο πνεύμα, πλατιά ενδιαφέροντα, περιέργεια και φαντασία (John, & Srivastava, 1999). Ο παράγοντας της «*συναισθηματικής σταθερότητας*» αναφέρεται στην συναισθηματική ισορροπία, στην ηρεμία και στην έλλειψη στρεσογόνων συναισθημάτων του ατόμου. Αξιολογεί την προσαρμογή του ατόμου σε μια μεγάλη κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων όπως νευρική ένταση, οξυθυμία, άγχος, κατάθλιψη (Costa & McCrae, 1985). Γενικά οι άνθρωποι που εμπλέκονται με τις ήπιες ή ακραίες αθλητικές δραστηριότητες είναι άνθρωποι κοινωνικοί, ανήσυχτοι, διεκδικητικοί και δραστήριοι που έχουν έντονο το συναίσθημα αποφυγής της πλήξης, της ανίας και της μονοτονίας (Cox, 2007; Trafton, Thomas & Meyers, 1997). Επιπλέον οι εμπλεκόμενοι με την ακραία αναψυχή χαρακτηρίζονται ως άτομα με αυξημένη την ανάγκη για δράση, για ανάληψη κινδύνου, για αδρεναλίνη και έντονη επιθυμία για δραπέτευση από την καθημερινότητα (Gibson, 1998).

Οι Diehm & Armatas (2004) τονίζουν ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αποτελούν σημαντικές μεταβλητές για τάση προς μια ριψοκίνδυνη συμπεριφορά και ανάληψη κινδύνου. Εξάλλου ο Plog (1987), εκφράζοντας την θεωρία του αλλοκεντρισμού/ψυχοκεντρισμού, αναφέρει ότι οι επισκέπτες ενός προορισμού κατηγοριοποιούνται

σύμφωνα με την προσωπικότητα τους σε: (α) αλλοκεντρικούς (τολμηρούς), (β) μεσοκεντρικούς και (γ) ψυχοκεντρικούς (εξαρτημένους). Η ψυχογραφική κατανομή των αθλητικών τουριστών/καταναλωτών έδειξε ότι τα άτομα με διαφορετική προσωπικότητα επιζητούν τη βίωση διαφορετικών τουριστικών εμπειριών επιλέγοντας συγκεκριμένες μορφές ταξιδιού και συγκεκριμένο τόπο προορισμού. Οι αλλοκεντρικοί τύποι είναι περιέργοι, περιπετειώδεις, εξωστρεφείς, ανοικτοί σε εμπειρίες και έχουν αυξημένη αυτοπεποίθηση (Plog, 1987). Εξάλλου, όπως υποστηρίζει ο Lyhn (1990) κοινό χαρακτηριστικό των ατόμων που δραστηριοποιούνται στα ακραία αθλήματα αποτελεί το γεγονός ότι έχουν επίγνωση της πιθανότητας τραυματισμού ακόμα και του θανάτου. Σύμφωνα με τους Heino, van der Molen και Wilde (1996) οι εμπλεκόμενοι με δραστηριότητες υψηλού ρίσκου είναι άτομα θετικά προσκείμενα στην ανάληψη ρίσκου και κινδύνου, αναζητούν την πρόκληση, την περιπέτεια και τις δραστηριότητες που εμπεριέχουν κίνδυνο. Μάλιστα, ο Schuett (1993) υποστηρίζει ότι τα άτομα αυτά έχουν προικισμένες και σύνθετες γνωστικές ικανότητες τις οποίες ονομάζει ακραίες δεξιότητες (*edgework skills*). Ως τέτοιες νοούνται οι δυνάμεις που επιτρέπουν στο άτομο να αγνοεί τον φόβο, να μην καταβάλλεται από αρνητικά στρεσογόνα ερεθίσματα, να αναλαμβάνει το ρίσκο και να επικεντρώνεται στην επίτευξη.

### **3.3. Όργανα διερεύνησης κινήτρων συμμετοχής στην ήπια και ακραία αναψυχή**

Τα κίνητρα συμμετοχής στην ήπια και ακραία αθλητική αναψυχή έχουν χαρακτηριστεί ως δυναμικά, πολυσύνθετα και πολυδιάστατα. Στο χώρο της αθλητικής έρευνας οι ερευνητές διαμόρφωσαν ποικίλα όργανα διερεύνησης των κινήτρων με στόχο πάντα την μελέτη της αναψυχικής συμπεριφοράς και την κατανόηση της εμπλοκής των ατόμων με τα αθλήματα περιπέτειας (Iso- Ahola, 1999).

#### **3.3.1 Κλίμακα αναζήτησης διέγερσης συναισθημάτων (sensation seeking scale) (Zuckerman, 1994)**

Ένας από τους κύριους λόγους εμπλοκής των ατόμων σε δραστηριότητες ακραίας αθλητικής αναψυχής είναι η παρουσία του ρίσκου σε συγκεκριμένα σπορ. Όπως υποστηρίζουν αρκετοί ερευνητές (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003; Slinger & Rudestam, 1997; Shoham, Rose & Kahle, 2000; Zuckerman, 1994) τα άτομα συμμετέχουν συνειδητά και εν γνώσει τους σε κάποια σπορ παρά την ύπαρξη υψηλών κινδύνων που ενέχουν τα αθλήματα αυτά αναζητώντας υψηλή διέγερση των συναισθημάτων τους. Ακριβώς αυτή η ύπαρξη του ρίσκου επηρεάζει την συμπεριφορά, παρακινεί και ρυθμίζει τη δράση τους ενώ δεσμεύει και αυξάνει την προσπάθειά τους. Μελετώντας τα ψυχολογικά χαρα-

κτηριστικά των εμπλεκομένων στα ακραία σπορ ο Zuckerman (1994) κατασκεύασε το *sensation seeking scale*, την κλίμακα αναζήτησης διέγερσης συναισθημάτων, μέσα από την οποία προσπάθησε να διερευνήσει την προδιάθεση ενός ατόμου για ανάληψη ρίσκου σε δράσεις της ζωής του (Μπελογιάννης, 2008). Η κλίμακα Zuckerman περιλαμβάνει συνολικά 40 θέματα τα οποία ταξινομούνται σε τέσσερις ανεξάρτητες υποκλίμακες:

- I. **Αναζήτηση διέγερσης και περιπέτειας:** η υποκλίμακα αποτυπώνει τη βούληση, την επιθυμία και την επιδίωξη του ατόμου να εμπλακεί σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής και σπορ που ενέχουν το στοιχείο της πρόκλησης, της διέγερσης, του ρίσκου και της περιπέτειας.
- II. **Αναζήτηση νέων εμπειριών:** αναφέρεται στην έλξη του ατόμου για βίωση νέων εμπειριών, στην τάση του εμπλεκόμενου να αντλεί ευχαρίστηση και απόλαυση από νέες δραστηριότητες ήπιας ή ακραίας αθλητικής αναψυχής.
- III. **Μη-αναστολή:** η υποκλίμακα αναφέρεται στην αυθόρμητη συμμετοχή και εμπλοκή του ατόμου με μια αθλητική αναψυχική δραστηριότητα. Εξετάζει την τάση του ατόμου για εξωστρεφή συμπεριφορά, αξιολογεί τον προσανατολισμό στη δράση και τον βαθμό της ενεργητικότητας.
- IV. **Αποφυγή της ανίας:** αναφέρεται στην αντιπάθεια του ατόμου σε μονότονες και επαναλαμβανόμενες καταστάσεις, στην αποστροφή της ρουτίνας και στην αποφυγή της πλήξης και της μονοτονίας. Αξιολογεί την αποστροφή και απέχθεια του ατόμου για βίωση επαναλαμβανόμενων εμπειριών και την παράλληλη αναζήτηση της πρόκλησης και της περιπέτειας.

Η κλίμακα *sensation seeking scale* τροποποιήθηκε και προσαρμόσθηκε με επιτυχία στην ελληνική γλώσσα από τον Μπελογιάννη (2008).

### 3.3.2 Κλίμακα μέτρησης ανάμειξης (*Personal Involvement Inventory - PII*) (McQuarrie & Munson, 1987)

Για την μέτρηση της ανάμειξης ή εμπλοκής με την δραστηριότητα (*involvement*) αναπτύχθηκε από τους McQuarrie και Munson (1987) η κλίμακα μέτρησης ανάμειξης (*personal involvement inventory - PII*). Η ανάμειξη ως έννοια αναφέρεται στην προσωπική σύνδεση που αναπτύσσει το άτομο με την δραστηριότητα και η οποία βασίζεται στις ανάγκες, τις αξίες και τα ενδιαφέροντα του συμμετέχοντα (Kyle & Chick, 2004; Zaichkowsky, 1985). Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των McQuarrie και Munson (1987) η κλίμακα περιλαμβάνει δύο διαστάσεις: (α) **τη σημαντικότητα** (*perceived importance*) και (β) **την ευχαρίστηση** (*pleasure*). Η μεν πρώτη αναφέρεται στο γνωστικό επίπεδο ενώ η δεύτερη στο συναισθηματικό. Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι