



---

**Ρίσκο στα Αθλήματα και τις Αθλητικές Δραστηριότητες:  
Ορισμοί, Θεωρίες, Ψυχολογικό Προφίλ των Συμμετεχόντων**

Χρήστος Μπελογιάννης,<sup>1</sup> Άννα Κουρτεσοπούλου,<sup>1</sup> & Νικήτας Νικηταράς<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

---

**Περίληψη**

Στις μέρες μας έχει διαδοθεί η ενασχόληση με αθλήματα και δραστηριότητες που προσφέρουν δράση, διέγερση και στιγμές μεγάλης έντασης και χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτών είναι η ανάληψη υψηλού ρίσκου. Ως αποτέλεσμα, αρκετές έρευνες έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους στην ερμηνεία των λόγων συμμετοχής του ατόμου σε αθλήματα υψηλού ρίσκου. Σκοπός αυτής της ανασκόπησης ήταν να εξετάσει την έννοια και τις προεκτάσεις του ρίσκου σε σχέση με στοιχεία του χαρακτήρα, τα κίνητρα συμμετοχής καθώς και τον προσανατολισμό των κινήτρων των ατόμων που εμπλέκονται σε ριψοκίνδυνες δραστηριότητες. Ενδεικτικά κίνητρα συμμετοχής του ατόμου, όπως αυτά εμφανίζονται στη βιβλιογραφία, ήταν η αναζήτηση στρεσογόνων εμπειριών, η επιδίωξη πρωτόγονων και έντονων συγκινήσεων, η βελτίωση τεχνικών δεξιοτήτων και η δραπέτευση από την καθημερινότητα. Η τάση των σύγχρονων ανθρώπων για συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες δημιουργήσε μια 'νέα τουριστική αγορά' που ασχολείται με την υλοποίηση προγραμμάτων 'ελεγχόμενου ρίσκου'. Η συγκέντρωση στοιχείων για τη συμμετοχή ατόμων σε ριψοκίνδυνα αθλήματα μπορεί να αποτελέσει το χρήσιμο εργαλείο για τη διαμόρφωση τέτοιων προγραμμάτων. Εκτός αυτού όμως μπορεί να θέσει τις βάσεις για περαιτέρω έρευνα στο κατά πόσο μπορεί να προβλεφθεί η κλίση κάποιων ατόμων προς το ρίσκο, αλλά και για τη χρησιμοποίηση αυτών των δεδομένων από προπονητές ή διοικητικούς παράγοντες τέτοιων αθλημάτων.

Λέξεις κλειδιά: *αθλήματα υψηλού ρίσκου, αναζήτηση διέγερσης-συναισθημάτων, κίνητρα συμμετοχής, ψυχολογικά χαρακτηριστικά.*

---

**Risk in Sports: Definitions, Theories, Psychological Profile of the Participants**

Christos Belogiannis,<sup>1</sup> Anna Kourtesopoulou,<sup>1</sup> & Nikitas Nikitaras<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education and Sports Science, University of Thessaly, Trikala, Hellas

<sup>2</sup>Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Athens, Hellas

**Abstract**

In our days, participation is widespread in sports and activities that offer action, stimulation, and moments of high arousal, characterized of high risk taking. As a result, numerous researches have focused on the interpretation of the individual's consuming reasons in high risk sports. The purpose of this review was to examine the meaning and the extensions of risk in relevance with the personality profiles, the participation motives, as well as the orientation of those motives of persons that participate in high risk activities. Indicative motives appeared to be: sensation seeking, seeking of novel and intense emotions, technical improvement and transfer from reality. Because of the great tendency of people who wish to participate in such activities, an *industry* was created that deals with the implementation of *controlled risk* activities. The collection of the data about participation in high risk sports could become a useful tool for the planning of such programs. Besides it can also set the base for further research on whether some individuals' high risk predisposition can be foreseen and these data be used by trainers or agents of such sports.

Key words: *High-risk sports, sensation seeking, participation motives, psychological characteristics*

---

## Γενική εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες οι δραστηριότητες περιπέτειας παρουσιάζουν ραγδαία ανάπτυξη στο Δυτικό κόσμο και συμπεριλαμβάνουν αθλήματα όπως το παραπέντε, την αναρρίχηση βράχου, την ελεύθερη πτώση με αλεξιπτωτο, τον αλπινισμό και την κατάβαση ορμητικών ποταμών. Το 1998 εκτιμάται ότι μόνο στην Αμερική 14.8 εκατομμύρια άνθρωποι πραγματοποίησαν κατάβαση σε ορμητικά νερά (Taft, 2001, σελ. 289), ενώ το 2002 37,664 μέλη στην Αμερικανική Ομοσπονδία Αλεξιπτωτισμού κατέγραψαν 2,150,000 άλματα (USPA, 2002). Σε διάστημα μιας πενταετίας, πάνω από 98 εκατομμύρια άτομα είχαν ταξιδέψει σε προορισμούς συνυφασμένους με αθλήματα περιπέτειας, αποτελώντας το 16% του συνολικού πληθυσμού των ΗΠΑ (ΠΙΑΑ, 1998).

Τα παρακάτω αθλήματα έχουν αναφερθεί σε πληθώρα μελετών, αλλά είναι κυρίως αποδεκτά ως αθλήματα υψηλού ρίσκου: αιωροπτερισμός, ακραίο σκι, αλεξιπτωτισμός, παραπέντε, αναρρίχηση, ελεύθερη κατάδυση, ελεύθερη πτώση, καγιάκ ορμητικών νερών, ορειβασία, πιλοτάρισμα μικρού αεροσκάφους. (Cogan & Brown, 1999; Jack & Ronan, 1998; Zarevski, Marusic, Zolotic, Bunjevaca, & Vukosav, 1998; Wagner & Houlihan, 1994). Στην παραπάνω λίστα μπορούν να προστεθούν αθλήματα που κάποιες φορές εξασκούνται ή υλοποιούνται με ακραίο τρόπο, όπως η ορεινή ποδηλασία. Σύμφωνα με τον Hill (1995), είναι ο τρόπος εξάσκησης ενός αθλήματος κι όχι το ίδιο το άθλημα, που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το εμπεριεχόμενο ρίσκο του, έτσι αθλήματα όπως η ορειβασία μπορούν να εξασκηθούν σε σχετικά ασφαλείς συνθήκες. Κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα των δραστηριοτήτων αυτών είναι η συμμετοχή των ατόμων με ταυτόχρονη επίγνωση της πιθανότητας σοβαρού τραυματισμού ή ακόμα και θανάτου τους, σε περίπτωση λάθους κρίσης ή αστοχίας των υλικών τους (Lyng, 1990).

Η αναζήτηση του κινδύνου και η αποφυγή της άνεσης στον ελεύθερο χρόνο διαμέσου των δραστηριοτήτων περιπέτειας στο σύγχρονο κόσμο, φαντάζει οξύμωρο φαινόμενο, δεδομένου ότι η ύπαρξη ποιότητας στη ζωή, κυρίως στο Δυτικό πολιτισμό, εξασφαλίζει ανέσεις και προσφέρει έναν άνετο τρόπο ζωής εξαλείφοντας τους φυσικούς κινδύνους. Μια αναφορά του φαινομένου αυτού δίνεται στην εργασία του Lyng (1990, σελ. 882) «Η ίδια η κοινωνία που μας προσφέρει τόσο πολλά υλιστικά αγαθά στα πλαίσια της ποιότητας ζωής, εξίσου ωθεί αρκετούς από εμάς στα όρια της θνητής ύπαρξης σε μια προσπάθεια αναζήτησης του εαυτού μας και της ανθρώπινης φύσης μας». Ίσως η πιο ρεαλιστική προσέγγιση για την ερμηνεία της συμμετοχής του ατόμου στις διάφορες μορφές ρίσκου που εμπεριέχουν οι δραστηριότητες αυτές να είναι η διερεύνηση των κινή-

τρων συμμετοχής τους, καθώς και η ανάλυση άλλων στοιχείων που σκιαγραφούν την προσωπικότητα αυτών των ατόμων.

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να παρουσιαστούν συνοπτικά οι ορισμοί και οι θεωρίες γύρω από τη λέξη *ρίσκο*, η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής και η καταγραφή των στοιχείων της προσωπικότητας των ατόμων που συμμετέχουν σε αθλήματα ή δραστηριότητες υψηλού ρίσκου, είτε σαν αθλητές ή σαν συμμετέχοντες σε προγράμματα εταιριών υπαίθριων δραστηριοτήτων. Από τη διερεύνηση των κινήτρων των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες υψηλού ρίσκου και την αναγνώριση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών τους, προέκυψε η καταγραφή των αναγκών και των ιδιαιτεροτήτων τους. Η καταγραφή αυτή θα αποτελέσει χρήσιμη θεωρητική βάση για το σχεδιασμό και την προώθηση τέτοιου είδους δραστηριοτήτων, ώστε να ανταποκρίνονται στο ιδιαίτερο αυτό κοινό, που στις μέρες μας ολοένα και διευρύνεται (Κουθούρης, 2005).

## Σχετικές θεωρίες

Η αλυσιδωτή σχέση ρίσκου, αναζήτησης συγκινήσεων και συμμετοχής σε ριψοκίνδυνα αθλήματα γίνεται πιο κατανοητή μέσα από την ανάλυση των θεμελιωδών ορισμών και θεωριών που σχετίζονται με το ρίσκο, την αποτίμησή του, την υιοθέτηση ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς και τις διαφορετικές προσεγγίσεις του.

### Θεμελιώδεις Ορισμοί

*Τι είναι ρίσκο.* Η ερμηνεία του ρίσκου σύμφωνα με τα λεξικά είναι «κίνδυνος, διακινδύνευση, παρακινδυνευμένη ενέργεια» (Μπαμπινιώτης, 1998, σελ. 1458), έκθεση σε κίνδυνο ή αβεβαιότητα, ενώ σε μια πιο αναλυτική του ερμηνεία «έκθεση σε πιθανή απώλεια ή ζημιά» (Morehead & Morehead, 1981, p. 457 in Wagner & Houlihan, 1993). Παρ' όλες τις επεξηγήσεις όμως, ο όρος παραμένει ασαφής, κυρίως γιατί δεν μπορεί να προσδιοριστεί η έννοια *απώλεια* όπως υποστηρίζουν οι Wagner και Houlihan (1994). Σύμφωνα με τους ερευνητές Priest και Gass (1997, σελ. 19) η έννοια του ρίσκου ορίζεται ως η *πιθανότητα της απώλειας*, σε τέσσερις διαστάσεις: τη σωματική (τραυματισμό), την ψυχολογική (κυριαρχία φόβου), την κοινωνική (αίσθηση ντροπής) και την οικονομική (απώλεια εξοπλισμού). Οι Yates και Stone (1992) αντίστοιχα ορίζουν το ρίσκο ως ένα σύμπλεγμα που αποτελείται από την πιθανή απώλεια (χρήματα, υγεία, ζωή), τη σημαντικότητα της απώλειας και την αβεβαιότητα εμφάνισης αυτής της απώλειας. Δεδομένου ότι η έννοια του ρίσκου είναι «ένα έμφυτο υποκειμενικό σύμπλεγμα» (σελ. 5) κυρίως λόγω της υποκειμενικής φύσης της απώλειας, η αλληλεπίδραση των τριών αυτών παραγόντων καθορίζει το συνολικό ρίσκο, τονίζεται δε ότι πολλές από τις μέχρι

τότε μετρήσεις ανέλυναν μόνο μία από τις τρεις διαστάσεις (Yates & Stone, 1992). Ο Csikzentmihalyi (1990) και οι Celsi, Rose και Leigh (1993) δεν αποδίδουν το ρίσκο ως αυτούσιο ορισμό αλλά ως μέσο που οδηγεί στη μοναδική εμπειρία και υπό αυτή τη θεώρηση αποτελεί μέρος του αποτελέσματος και δεν είναι απλώς ένας παράγοντας για τη λήψη αποφάσεων που πρέπει να διαχειριστεί το άτομο. Η Goma-I-Freixanet (1991) δε, προσθέτει ότι το ρίσκο εμφανίζεται είτε ως αποτέλεσμα των πράξεων ή ως επίδραση του περιβάλλοντος πάνω στον άνθρωπο, συνήθως δε, αποτελώντας ένα συνδυασμό και των δύο.

*Αποτίμηση ρίσκου.* Ερευνητές που μελέτησαν τις επιλογές συμπεριφορών, κατέληξαν στο ότι οι άνθρωποι εμπλέκονται σε περισσότερο ή λιγότερο ριψοκίνδυνες δραστηριότητες κυρίως εξαιτίας της διαφορετικής υποκειμενικής αποτίμησης του ρίσκου. Πιο συγκεκριμένα, η διαδικασία αποτίμησης του ρίσκου θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μέσο πρόβλεψης του αποτελέσματος, με την τοποθέτηση του ατόμου σε υποθετικές μελλοντικές ριψοκίνδυνες καταστάσεις και την εξαγωγή συμπερασμάτων που βασίζονται στην εμπειρία και την εφαρμογή της επαγωγικής λογικής (Llewellyn, 2003). Σύμφωνα με τα παραπάνω, λοιπόν, καθορίζεται η διάσταση του ρίσκου σε *σημαντικό*, το οποίο δεν αναλαμβάνεται εύκολα, και *αποδεκτό*, τα όρια των οποίων είναι ασαφή και εντελώς υποκειμενικά. Στη διαδικασία αποτίμησης του ρίσκου (Llewellyn, 2003) η διαισθητική αποτίμηση (υποκειμενική ενέργεια) υπόκειται σε λάθη και αποκλίσεις, παραμένει όμως ένα σημαντικό βοήθημα για τα άτομα, σε πληθώρα καταστάσεων. Αυτή στηρίζεται στο πώς τα άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, τη δραστηριότητα και το ρίσκο που αυτή περιέχει. Σε αντίθεση, η δομημένη διαδικασία αποτίμησης (κυρίως μέσω ερωτηματολογίων) είναι πιο συστηματική αλλά και αφαιρετική, με αποτέλεσμα να μην έχει στενή σχέση με το πλήθος καταστάσεων όπου μπορεί να βρεθούν τα άτομα. Την παραπάνω άποψη υποστηρίζουν και οι Creyer, Ross και Evers (2003) αναφέροντας ότι οι συνθήκες αβεβαιότητας που βιώνονται στη συμμετοχή σε μια έρευνα είναι διαφορετικές από αυτές του πραγματικού κόσμου. Η επαγωγική λογική δεν είναι πάντα αλάθητη, έτσι, ακόμα κι αν προσμετρηθούν όλες οι σχετικές παράμετροι, τα συμπεράσματα της δομημένης υποκειμενικής αποτίμησης δεν μπορούν να εφαρμοστούν ή να ισχύσουν με ασφάλεια σε κάθε περίπτωση. Και οι δύο λοιπόν προσεγγίσεις έχουν βαρύτητα αλλά και περιορισμούς.

*Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά.* Έτσι ονομάζεται η εθελουσία εμπλοκή σε καταστάσεις που έχουν ή δείχνουν να έχουν ένα βαθμό ρίσκου (*risk taking behavior*), ενώ αντίθετα η τυχαία ή ατυχής εύρεση του ατόμου σε μια κατάσταση που περιέχει ρίσκο δεν είναι συ-

μπεριφορά αλλά τυχαίο γεγονός και ως εκ τούτου δεν ενδιέφερε την παρούσα εργασία (Llewellyn, 2003). Πιο συγκεκριμένα, στις δραστηριότητες αναψυχής ή στα αθλήματα, οι καταστάσεις αυτές εμφανίζονται με την ονομασία «αθλήματα υψηλού ρίσκου» (*high risk sports*) ή «δραστηριότητες υψηλού ρίσκου». Σύμφωνα με τους Kajtna, Tusak, και Burnik (2004) οι αθλητές υψηλού ρίσκου αναζητούν την περιπέτεια και υιοθετούν έναν τρόπο ζωής γεμάτο από εμπειρίες και γεγονότα, επιδεικνύοντας κλίση προς τα ασυνήθιστα και επικίνδυνα αθλήματα ή δραστηριότητες και προτιμούν τα απρογραμμάτιστα ταξίδια.

*Προσέγγιση στο ρίσκο.* Όσο υποκειμενική είναι η έννοια του ρίσκου για κάθε ξεχωριστό άτομο, αντίστοιχα ξεχωριστός είναι και ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζεται κάθε δραστηριότητα. Διάφοροι ερευνητές έχουν προσπαθήσει να κατατάξουν τα άτομα αναλόγως του τρόπου προσέγγισης μιας ριψοκίνδυνης δραστηριότητας ώστε να μπορέσουν να ερευνηθούν τα αίτια που διαμορφώνουν τέτοιες συμπεριφορές. Στην εργασία του Llewellyn (2003) προτείνονται τρεις τύποι ανθρώπων που αναλαμβάνουν ρίσκο, κυρίως βάσει του τρόπου με τον οποίο αναλαμβάνουν αυτό το ρίσκο. Στην κατηγοριοποίηση αυτή αναφέρονται: (α) *Αυτοί που αποφεύγουν το ρίσκο (risk avoiders)*, περιγράφοντας τους συμμετέχοντες σε συμβατικά αθλήματα ή δραστηριότητες που περιέχουν χαμηλό επίπεδο ρίσκου τραυματισμού, οι οποίοι έχουν ως χαρακτηριστικό γνώρισμα τη μη συμμετοχή τους σε αθλήματα ή δραστηριότητες υψηλού ρίσκου ή σε ακραίες καταστάσεις στο ίδιο τους το άθλημα ή τη δραστηριότητα, που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε τραυματισμό, (β) *Αυτοί που αντιμετωπίζουν το ρίσκο (risk reducers)*, περιγράφοντας τους συμμετέχοντες που έχουν γνώση της ύπαρξης υψηλού ρίσκου στη δραστηριότητα ή το άθλημά τους, το οποίο καλούνται να αντιμετωπίσουν ή να μειώσουν, συνήθως αυξάνοντας τις ικανότητές τους. Το ρίσκο γι' αυτούς είναι επιθυμητό γιατί αποτελεί ένα μέσο επίτευξης του σκοπού τους (την ολοκλήρωση της δραστηριότητας). Εκπρόσωποι αυτής της κατηγορίας είναι οι αναρριχητές, και (γ) *Οι εραστές του ρίσκου (risk optimizers)*, περιγράφοντας τους συμμετέχοντες σε μια δραστηριότητα εξαιτίας του ρίσκου που περιέχει αυτή. Στο περιβάλλον τέτοιων ατόμων η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα με πολύ μεγάλο ρίσκο όχι μόνο είναι κοινωνικά αποδεκτή, αλλά τυγχάνει και θαυμασμού ή καταξίωσης.

Παλαιότερη έρευνα του Levenson (1990) ανέφερε και πάλι τρεις τύπους προσέγγισης στο ρίσκο, αλλά κατηγοριοποιώντας άτομα που αναλαμβάνουν ρίσκο (επομένως εξαιρώντας την κατηγορία των *risk avoiders* του Llewellyn, (2003), εστιάζοντας κυρίως στο γενικό πληθυσμό και στους κοινωνικούς λόγους για τους οποίους αναλάμβαναν αυτό το

ρίσκο (*risk takers*). Αναφέρει λοιπόν ο Levenson (1990) την κατηγορία *ήρωες*, αυτοί που αναλαμβάνουν ρίσκο χάριν του κοινωνικού συνόλου, την κατηγορία *εξαρτημένοι*, αυτοί που εμφανίζονται αντικοινωνικοί και ριψοκίνδυνοι, και την κατηγορία *αναρριχητές*, αυτοί που αναλαμβάνουν ρίσκο χάριν της περιπέτειας. Αυτό σχεδόν ταυτίζεται με την προσέγγιση της Goma-I-Freixanet (1991), η οποία αναφέρει ότι οι κοινωνικές δράσεις υψηλού ρίσκου, π.χ. ο πυροσβέστης, και όχι μόνο τα αθλήματα ή οι αθλητικές δραστηριότητες, μπορούν να καταχωρηθούν αναλόγως του κοινωνικού αντίκτυπου που έχουν.

Η προσέγγιση στο ρίσκο, τόσο από την κατηγορία των εραστών του ρίσκου -εξαρτημένων-, όσο και από αυτή των αναρριχητών - *risk reducers*-, ασχέτως των λόγων συμμετοχής, δείχνει ότι οι συμμετέχοντες καταβάλλουν προσπάθεια να αντεπεξέλθουν στο ρίσκο με την επιλογή του σωστού εξοπλισμού και της ανάλογης εξάσκησης (Rossi & Cereatti, 1993). Αυτή η θεώρηση βρίσκει σύμφωνο τον Breivik (1999), που αναφέρει ότι η απόκτηση εμπειρίας και τεχνογνωσίας πάνω σε ένα άθλημα μειώνει τα επίπεδα έντασης και αντιλαμβανόμενου ρίσκου, χωρίς να σημαίνει ότι μειώνεται ταυτόχρονα η αντίληψη του κινδύνου και ότι οι συμμετέχοντες δεν υπολογίζουν τη διάστασή του. Το ρίσκο λοιπόν δεν είναι αυτοσκοπός αλλά αντίπαλος που το άτομο καλείται να αντιμετωπίσει για να ικανοποιήσει την ανάγκη του για αναζήτηση έντονων συναισθημάτων ή, πιο απλά, για να χαρεί την ίδια τη δραστηριότητα.

#### *Η θεωρία της Αναζήτησης Διέγερσης-Συναισθημάτων (Sensation Seeking-SS).*

Η αναζήτηση του ρίσκου έχει διαπιστωθεί ότι συσχετίζεται με την αναζήτηση έντονων συγκινήσεων, χωρίς όμως η τελευταία να είναι θεμελιώδης αρχή του ορισμού της ανάληψης ρίσκου. Ωστόσο, αρκετές έρευνες έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους σε πληθυσμούς συμμετεχόντων σε ριψοκίνδυνα και μη ριψοκίνδυνα αθλήματα, προσπαθώντας να συγκεντρώσουν πολύτιμες πληροφορίες σκιαγράφησης της προσωπικότητας των συμμετεχόντων και να αναγνωρίσουν τις διαφορές και τους λόγους συμμετοχής σε αθλήματα και δραστηριότητες υψηλού ρίσκου. Οι έρευνες για την αναζήτηση του τι ωθεί τα άτομα να υιοθετούν μια ριψοκίνδυνη συμπεριφορά έχουν τη βάση τους στην προσπάθεια να εξηγηθεί το παραπάνω από την κλασική θεωρία του ανεστραμμένου U, (Apter, 2001), δηλαδή την ανάγκη του ατόμου να βιώσει το επιθυμητό ιδανικό-ωφέλιμο επίπεδο διέγερσης.

Πρώτος ο Zuckerman (1979) διατύπωσε την κλίμακα *Αναζήτησης Διέγερσης-Συναισθημάτων- ΑΔΣ (Sensation Seeking Scale-SSS)* προσπαθώντας να μετρήσει αποτελεσματικά το ωφέλιμο επίπεδο διέ-

γερσης με την εξήγηση της σχέσης μεταξύ των συναισθηματικών αντιδράσεων και της έντασης του ερεθίσματος. Η δομή της αναζήτησης συναισθημάτων καθορίστηκε ως: «η ανάγκη για ποικίλα, πρωτόγνωρα, σύνθετα συναισθήματα και εμπειρίες και η πρόθεση να αναληφθεί φυσικό και κοινωνικό ρίσκο χάριν αυτής της εμπειρίας» (Zuckerman, 1979 in Chirivella & Martinez, 1994, σελ. 10).

#### **Ανασκόπηση σχετικών ερευνών**

Αρκετοί ερευνητές μέσα από τις εργασίες τους καταδεικνύουν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλού ρίσκου ή εκδηλώνουν ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, εκδηλώνουν έντονα την ανάγκη *αναζήτησης διέγερσης-συναισθημάτων* (Wagner & Hoolihan, 1993). Έτσι λοιπόν πολλές έρευνες έχουν προσανατολιστεί σε άτομα που συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλού ρίσκου, καθώς αυτοί είχαν υψηλές επιδόσεις στη γενική κλίμακα ΑΔΣ. Τα άτομα αυτά, ανεξαρτήτως της δραστηριότητας όπου συμμετείχαν, είχαν υψηλότερες επιδόσεις στην κλίμακα ΑΔΣ, από άτομα που συμμετείχαν σε αθλήματα μέτριου ή χαμηλού ρίσκου (π.χ. τένις, τρέξιμο, Chirivella & Martinez, 1994; Cogan & Brown, 1999; Goma-I-Freixanet, 1991; Jack & Ronan, 1998; Kajtna, et al., 2004; Potgeiter & Bisschoff, 1990; Slinger & Rudestam, 1997; Wagner & Houlihan, 1994). Μετά την εφαρμογή της κλίμακας ΑΔΣ από αρκετούς ερευνητές και την αξιολόγηση της εγκυρότητάς της για το ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλού ρίσκου σημειώνουν υψηλές επιδόσεις στην κλίμακα ΑΔΣ, η ίδια κλίμακα χρησιμοποιείται πλέον αντίστροφα, δηλαδή ως εργαλείο πρόβλεψης της ενασχόλησης του ατόμου με αθλήματα διαφόρων επιπέδων ρίσκου, κάτι που επιβεβαιώνουν με έρευνά τους οι Zarevski et al. (1997), οι οποίοι δηλώνουν ότι διδει ασφαλέστερη πρόβλεψη έναντι άλλων αντιστοίχων.

#### *Παράγοντες που διαφοροποιούν την εμπλοκή σε ριψοκίνδυνες δραστηριότητες*

Σύμφωνα με τους Ball, Farnill και Wangeman (1984) και Jack και Ronan (1998), η ανάγκη για χρήση της κλίμακας ΑΔΣ είναι πιο έντονη σε μικρές ηλικίες απ' ότι σε μεγαλύτερες. Μια εξήγηση γι' αυτό δίνει ο Zuckerman (1979), που υποστήριξε ότι η εμπειρία στη ζωή οδηγεί σε αύξηση του συντηρητισμού και μείωση της ανάληψης ρίσκου, αλλά πιθανώς να ευθύνονται γι' αυτό και άλλοι βιολογικοί παράγοντες. Εντούτοις, μια πρόωμη στατιστική καταγραφή των εργασιών που εξετάστηκαν στην ανασκόπηση αυτή έδειξε ότι, αντιθέτως με ό,τι θα αναμενόταν, ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων σε αθλήματα υψηλού ρίσκου ήταν αρκετά υψηλός ( $M= 32.5$  χρόνια). Οι Wagner και Houlihan (1994) εξηγούν ότι για να φτάσει κάποιος να συμμετέχει

σε αθλήματα υψηλού ρίσκου με αξιώσεις, απαιτούνται κάποια χρόνια για προπόνηση, για να αποκτηθούν γνώσεις και εμπειρία, αλλά και οικονομική άνεση (Shoham, Rose, & Kahle, 2000), αφού πολλά από αυτά τα αθλήματα, όπως ο αλεξιπτωτισμός και οι καταδύσεις, είναι ιδιαίτερα ακριβά. Οι ίδιοι ερευνητές επιπρόσθετα αναφέρουν ότι η έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης είναι ένας λόγος για τη μη συμμετοχή ατόμων σε αθλήματα υψηλού ρίσκου, ενώ άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι πιθανότερο να εμπλακούν και σε ένα δεύτερο άθλημα υψηλού ρίσκου.

Σε ό,τι αφορά τα δύο φύλα, έρευνες εξέτασαν τους βιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χαμηλότερη συμμετοχή των γυναικών σε αθλήματα υψηλού ρίσκου, όπως διαπιστώθηκε μεταξύ άλλων από τους Kerr και Svebak (1989), Braathen και Svebak (1992). Μια ψυχολογική-βιολογική εξήγηση γι' αυτό έδωσαν οι Kerr και Viaminkx (1997), γράφοντας πως οι γυναίκες βιώνουν μεγαλύτερη ένταση κατά την εκτέλεση μιας δραστηριότητας υψηλού ρίσκου (π.χ ραπέλ), και έτσι τείνουν να τις αποφεύγουν. Σε άλλη εργασία οι Kerr, Au και Lindner (2004) διαπίστωσαν ότι υπάρχει μια σειρά από κοινωνικά κριτήρια που καθορίζουν σημαντικά την επιλογή των γυναικών να συμμετέχουν ή όχι σε ένα άθλημα υψηλού ρίσκου. Τα κριτήρια αυτά δεν είναι τα ίδια για άνδρες και γυναίκες - ενδεικτικά οι άνδρες συμμετέχουν σε μεγάλο βαθμό για το «παιχνίδι» και την τελειοποίηση της κίνησης, ενώ στις γυναίκες σημαντικό ρόλο έχουν οι σχέσεις μέσα στην ομάδα και περισσότερο η ανάπτυξη φιλίας. Ανέφεραν επίσης ότι γυναίκες που συμμετείχαν σε αθλήματα υψηλού ρίσκου διέφεραν σημαντικά στο χαρακτήρα από όσες αντίστοιχα συμμετείχαν σε ασφαλή αθλήματα, στο ότι ένιωθαν εντονότερη την αίσθηση του ελέγχου και της ικανότητας να διαχειριστούν καταστάσεις που εμπειρείχαν ρίσκο. Τα αποτελέσματα αυτά ήρθαν να συμπληρώσουν παλαιότερα ευρήματα του Ball και των συνεργατών του (1984), που τότε απέδιδαν τη μη συμμετοχή των γυναικών σε δραστηριότητες ρίσκου, σε κοινωνικούς κυρίως λόγους.

Τέλος, ο παράγοντας πρότερη εμπειρία των συμμετεχόντων δείχνει να διαφοροποιεί σημαντικά τη συναισθηματική τους κατάσταση κατά την εμπλοκή τους σε ριψοκίνδυνες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, αναφέρεται ότι άτομα αρχάρια στις ελεύθερες πτώσεις με αλεξιπτωτο βίωναν άγχος πριν από την πτώση, το οποίο μειωνόταν σε μεγάλο ποσοστό κατά την ολοκλήρωσή της δράσης, σε σύγκριση με τους έμπειρους αλλά και τους υψηλά καταρτισμένους, οι οποίοι ανέφεραν πολύ χαμηλότερα ποσοστά άγχους, έως και μηδαμινά, πριν από την πτώση και έδειχναν να κυριεύονται και πριν και μετά την ολοκλήρωση της πτώσης από αισθήματα ευτυχίας και ευχαρίστησης (Celsi et al., 1993; Price &

Bundesen, 2005). Τα επίπεδα χαμηλότερου άγχους στους περισσότερους έμπειρους αλεξιπτωτιστές επαληθεύονται και από την εμφάνιση χαμηλότερης καρδιακής συχνότητας (Breivik, Roth, & Jorgensen, 1998).

#### *Χαρακτηριστικό γνώρισμα ή κοινωνικές συνθήκες;*

Ενώ λοιπόν ευρήματα αρκετών ερευνών δίνουν σήμερα μια εικόνα για το ποιοι συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλού ρίσκου, ταυτόχρονα γίνεται προσπάθεια να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό η συμμετοχή τους οφείλεται σε κληρονομικά χαρακτηριστικά ή επηρεάζεται από κοινωνικές και φυλετικές συνθήκες. Η θεώρηση ότι ο άνθρωπος, ως κατάληξη της εξελικτικής πορείας πίθηκος-άνθρωπος, έχει ακόμα μέσα του τα γονίδια που επέτρεψαν στους μακρινούς του προγόνους να επιβιώσουν και να εξελιχθούν, δείχνει να εξηγεί εν μέρει μια ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, όπως το κινήγι-μετακίνηση, τον αγώνα για επιβίωση, τις νέες προκλήσεις (Llewellyn, 2003). Ο ίδιος ανέφερε ότι η ανάγκη του ανθρώπου για αναζήτηση διέγερσης καθορίζεται γενετικά σε ποσοστό περίπου 60%, ενώ μια έρευνα των Ekelund, Lichtermann, Jarvelin και Peltonen, (1999), κατέδειξε ότι συγκεκριμένα γονίδια καθορίζουν την ανάγκη αναζήτησης διέγερσης και νεωτερισμών στο άτομο.

Σύμφωνα με τη θεώρηση της βιολογικής προδιάθεσης του ατόμου, η ανάληψη ρίσκου στα πλαίσια της αθλητικής αναψυχής εντοπίζεται σε δύο πόλους προσωπικότητας, τους θετικά και τους αρνητικά προσκείμενους στο ρίσκο. Οι μεν θετικά προσκείμενοι δίνουν αξία στο ρίσκο και το αναζητούν, ενώ οι αρνητικά προσκείμενοι αποφεύγουν κάθε είδους πρόκληση και συμμετοχή σε περιβάλλον που εμπειρεί κίνδυνο. Για παράδειγμα, όσοι αναζητούν το ρίσκο (*high risk takers*) στην προτίμηση ενός ταξιδιωτικού προορισμού δεν θα το προ-σχεδιάσουν και θα προτιμήσουν να ταξιδέψουν μόνοι ή με τη συντροφιά ενός φίλου, παραμερίζοντας την επιλογή ενός οργανωμένου ταξιδιωτικού πακέτου (Pomfret, 2006; Pizam, Jeong, Reichel, Boemmel, Lussan & Steynberg, 2004). Επίσης, κατά τη διάρκεια της παραμονής τους θα εμπλακούν σε ριψοκίνδυνες δραστηριότητες και ο προορισμός που θα επιλέξουν θα είναι κατά βάση μη διαδεδομένος και μάλλον πρωτόγνωρος (Ewert, 1994). Πάντως, σύμφωνα με την πρόταση του Llewellyn (2003), πέραν της γενετικής προδιάθεσης και της μορφοποιημένης ψυχοσύνθεσης, μεγάλο ρόλο παίζουν οι κοινωνικές συνθήκες (οικογένεια, φίλοι, status) όπου αναπτύσσεται το άτομο καθώς και οι περιστασιακές συνθήκες.

#### *Κίνητρα συμμετοχής σε αθλήματα και δραστηριότητες ρίσκου*

Σύμφωνα με τις εργασίες που εξετάστηκαν στην ανασκόπηση, τα κίνητρα που ωθούν τα άτομα σε ριψοκίνδυνη συμπεριφορά μπορούν να συνοψιστούν σε *εξωτερικά*, δηλαδή εξωγενή, κοινωνικά και *εσωτερικά*. Σε εργασία του Farmer (1992) αναφέρεται

ότι τα εξωτερικά κίνητρα δεν είναι τόσο σημαντικός παράγοντας για τη λήψη μιας απόφασης για συμμετοχή σε αθλήματα υψηλού ρίσκου, επομένως κίνητρα που έχουν να κάνουν με την εσωτερική παρακίνηση του ατόμου καθορίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό την έκφραση της ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς του.

Στην εργασία τους οι Celsi et al. (1993) χωρίζουν τα κίνητρα σε (α) κανονιστικά (*normative*), (β) ηδονιστικά και (γ) αυτο-αποτελεσματικότητα. Σύμφωνα με την εξήγηση που δίνει ο Greyer et al (2003):

(α) Τα κανονιστικά κίνητρα ταυτίζονται με τα εξωτερικά, δηλαδή με την ανάγκη του ατόμου να συμμορφωθεί προς ένα κοινωνικό πρότυπο - συνήθως της μικρής κοινωνικής ομάδας που συμμετέχει σε ριψοκίνδυνα αθλήματα ή δραστηριότητες. Η δημιουργία μιας νέας ταυτότητας μέσω της ένταξης και της αποδοχής σε ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον (Celsi et al., 1993), η συντροφικότητα (Shoham et al., 2000), η συναναστροφή με νέα άτομα ιδιαίτερου ενδιαφέροντος και τέλος η *μόδα* με τον κοινωνικό αντίκτυπο που προσφέρουν τα αθλήματα υψηλού ρίσκου (Kajtna et al., 2004) είναι οι κυριότερες επιδράσεις από το περιβάλλον που ασκούνται στο άτομο για να επλέξει να συμμετάσχει σε αθλήματα υψηλού ρίσκου. Παρόλα αυτά, όπως αναφέρθηκε, σημαντικότερος παράγοντας για τη συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες υψηλού ρίσκου είναι τα εσωτερικά κίνητρα, όπου μπορούν να καταταχθούν τα ηδονιστικά και τα κίνητρα της αυτο-αποτελεσματικότητας.

(β) Στα ηδονιστικά κατατάσσονται τα κίνητρα που εκ του αποτελέσματος προκαλούν ευχαρίστηση στο άτομο. Το βασικότερο κίνητρο που απαντάται είναι η ικανοποίηση της ανάγκης για βίωση νέων, έντονων, περιπετειωδών καταστάσεων, κάποιες φορές μέσα από την έκφραση ενός αθλήματος με γνωστό υψηλό ρίσκο ή άλλες φορές με την αναζήτηση του αγνώστου και την προσδοκία της περιπέτειας που περικλείει ένα προγραμματιστό ταξίδι (Celsi et al., 1993). Σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi (1990), η αποκορύφωση των συναισθημάτων φτάνει στην κατάσταση 'ροής', η οποία όμως επέρχεται όχι τόσο από την ποσότητα και την ένταση των πρωτόγνωρων συναισθημάτων όσο από την ποιότητά τους. Σε αυτό το υψηλό επίπεδο διέγερσης τα άτομα βιώνουν καθαρή διαμέσου της απόλυτης ταύτισης με το αντικείμενο με το οποίο ασχολούνται. (Celsi et al., 1993; Cronin, 1990; Diehm & Armatas, 2004).

(γ) Αυτόνομο κίνητρο, και κατά κάποιο τρόπο στον αντίποδα των παραπάνω, μπορεί να θεωρηθεί η ανάγκη για την απόκτηση σύνθετων τεχνικών και για την τελειοποίησή τους (*mastery*, Trimpop, 1994; Zuckerman, 1994), οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν στην αισθητική απόλαυση (*aesthetic*) και τον εκστασιασμό, εξαιτίας της αρμονίας των κινήσεών τους (Stranger, 1999).. Την προσέγγιση αυτή παρα-

τήρησε πρώτος ο Bandura (1997), ο οποίος περιέγραφε την αίσθηση της τελειοποίησης ως ισχυρότερο κίνητρο από την αναζήτηση της περιπέτειας. Η ενασχόληση με αθλήματα υψηλού ρίσκου απαιτεί ένα υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας και ελέγχου, ώστε να μειωθεί ή να αντιμετωπιστεί το ρίσκο και να φτάσει το άτομο στο σκοπό του. Η αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας ορίζει σε μεγάλο βαθμό την ανάληψη ρίσκου, ενώ η επιτυχία σε μια δοκιμασία ενισχύει το επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας και ώθει το άτομο να αναλάβει νέο ή και μεγαλύτερο ρίσκο (Slanger & Rudestam, 1997). Στην ουσία, λοιπόν, το άτομο πασχίζει για την αυτο-επιβεβαίωση των δυνατοτήτων και των ικανοτήτων του, οι οποίες με τη σειρά τους θα ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή του.

*Στοιχεία της προσωπικότητας ατόμων που συμμετέχουν σε αθλήματα και δραστηριότητες υψηλού ρίσκου*

Τι θα μπορούσε να χαρακτηρίζει τα άτομα που ορμούν στα κύματα, κυνηγούν τις κορυφές του κόσμου και παρασύρονται από άγρια ορμητικά νερά ποταμών; Πολύ αυθόρμητα κάποιος θα ισχυριζόταν ότι τους διακρίνει τρέλα, μια δόση αλαζονείας και πως αποκλίνουν από το φυσιολογικό κόσμο. Υπάρχουν ωστόσο διαστάσεις της προσωπικότητάς τους τις οποίες τέτοιου είδους χαρακτηρισμοί παραβλέπουν ή, ακόμα καλύτερα, παρερμηνεύουν την τελική τους συμπεριφορά. Σύμφωνα με τον Schuett (1994), τα άτομα αυτά είναι προικισμένα με ικανότητες πιο σύνθετες από εκείνες που απαιτούνται για την απλή ορεινή ποδηλασία ή τον ελιγμό ενός καγιάκ, σε ήσυχο ρεύμα στο ποτάμι και οι οποίες τελικά ερμηνεύονται ως *ακραίες δεξιότητες (edgework skills)*. Πρόκειται για την ικανότητα του ατόμου να ασκεί γνωστικό έλεγχο σε έκτακτες καταστάσεις, τις οποίες οι περισσότεροι άνθρωποι θα εκλάμβαναν ως ακραίες και ανεξέλεγκτες. Οι γνωστικές αυτές δεξιότητες αποτελούν είδος νοητικής δύναμης που επιτρέπει στο άτομο να μην καταβάλλεται από φόβο, αλλά να επικεντρώνει περισσότερο την προσοχή και τις ενέργειές του σε καθοριστικές στιγμές που αγγίζουν την ίδια την επιβίωση. Ο Csikszentmihalyi (1990) περιγράφει ότι τα άτομα κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας υψηλού ρίσκου βιώνουν την κατάσταση ροής (*flow*), η οποία χαρακτηρίζεται από πλήρη αφοσίωση, απουσία εστίασης στο εγώ, αίσθηση ελευθερίας, ενίσχυση της αντιληψής, αυξημένη συναισθηματική ευαισθησία, έντονη συγκίνηση και μειωμένη αίσθηση του χρόνου (Csikszentmihalyi, 1990, in Creyer et al., 2003).

Αντίστοιχα, στο χώρο του αλпинισμού μεγάλοι ορειβάτες αναφέρουν ότι βιώνουν μια αίσθηση ελευθερίας διαμέσου της δραπέτευσης από την καθημερινότητα, καθώς επίσης ελευθερία από το φόβο, ζωντάνια και ενεργητικότητα (Lester, 2004). Άλλες πτυχές τους εμφανίζονται να είναι η ανακά-

λυση του εσωτερικού κόσμου, η ανάταση ψυχής, αισθήματα αυτο-επιβεβαίωσης, αυτο-ελέγχου, αυτο-πειθαρχίας και πληρότητας. Οι Kowal και Fortier (1999) συμπληρώνουν την εστίαση της προσοχής στην προσπάθεια, τον έλεγχο της κατάστασης, τον καθορισμό ξεκάθαρων στόχων, τη λήψη ανατροφοδότησης από την ίδια την κατάσταση, την προσωπική ικανοποίηση και την επιδίωξη εσωτερικής/ψυχικής ανταμοιβής. Ερμηνεύοντας την κατάσταση της *ροής*, ορειβάτες απαιτητικών διαδρομών παραθέτουν τη σημασία της δέσμευσης και της εμπιστοσύνης στις δυνάμεις τους, δηλαδή συγκρίνοντας το επίπεδο πρόκλησης με το επίπεδο των ικανοτήτων τους φτάνουν να απολαμβάνουν την περιπετειώδη διάσταση της αποστολής τους και όχι αντίθετα την εκφοβιστική εκδοχή της.

Στοιχεία που σκιαγραφούν την προσωπικότητα αναρριχητών παρουσιάζονται να είναι η εξωστρέφεια, η συναισθηματική σταθερότητα, η συμμόρφωση με τις κοινωνικές νόρμες, η αναζήτηση ερεθισμάτων και εμπειριών ως μέσο κοινωνικοποίησης καθώς και μια επιρρέπεια στην ανία (Goma-I-Freixanet, 1991; Breivik, 1999; Trafton, Thomas & Meyers, 1997). Ωστόσο, η ανάληψη ρίσκου δεν είναι για τους ίδιους αυτοσκοπός αλλά μέσο εκκλήρωσης άλλων στόχων που θέτουν, όπως η ανάγκη για διέγερση, αυτονομία και αυτο-προσδιορισμό (Frederick & Ryan, 1995). Ο Ewert (1994) συμπληρώνει ότι η αντίληψη του ρίσκου έχει μικρή παρακινητική δύναμη για τους ίδιους, πιθανώς εξαιτίας του ελέγχου του και της επίδρασης του αποτελέσματος σε αυτό. Όσο περισσότερες αναρριχητικές εμπειρίες αποκομίζουν τόσο και ο βαθμός των κινητήριων παραγόντων συνεχώς μετατρέπεται από ανάλογα μηχανικά κίνητρα, όπως η απόκτηση ποικιλίας κινήσεων και τεχνικών, σε πιο εσωτερικά κίνητρα, όπως η αυτο-έκφραση.

### Σχόλια και συζήτηση

Η μελέτη των λόγων εκδήλωσης ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς δείχνει ότι η σύγχρονη κοινωνία, με έναν περίεργο τρόπο, ωθεί μια μερίδα ατόμων στο να αναζητήσουν νέες δυνατές συγκινήσεις σε αθλήματα, πολύ διαφορετικά από τα διαδεδομένα ή μακριά από τα συνηθισμένα πρότυπα αναψυχής (Lynge, 1990). Τα άτομα αυτά αναζητούν ευχαρίστηση και διέξοδο από την καθημερινότητα μέσα από καταστάσεις αντιμετώπισης ρίσκου, που τους οδηγούν σε μια κατάσταση *ροής* (flow), όπου υπάρχει απόλυτη προσήλωση στο αντικείμενο και πλήρης αποκοπή από τις υπόλοιπες έννοιες, προβληματισμούς της καθημερινότητας και ενοχλήσεις του περιβάλλοντος, για όσο χρονικό διάστημα υπάρχει αυτή η εμπλοκή. Ποικίλες έρευνες υποστηρίζουν την ύπαρξη γενετικής προδιάθεσης για την ανάληψη ρίσκου, ενώ ταυτόχρονα συμφωνούν ότι εξωγενείς παρά-

γοντες, όπως η κοινωνικότητα, οι παρέες κ.ά. επηρεάζουν και αυτοί σε κάποιο βαθμό την εμπλοκή του ατόμου σε εκούσιες καταστάσεις ρίσκου. Τίθεται λοιπόν το ερώτημα, κατά πόσο οι επιστήμονες θέλουν απλώς να σκιαγραφήσουν το μηχανισμό εμπλοκής στο ρίσκο ή επιθυμούν, ίσως κατά παραγγελία άλλων, να ελέγξουν αυτόν το μηχανισμό προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση.

Με τα σημερινά ερευνητικά δεδομένα, μπορούμε να έχουμε μια ένδειξη για το αν κάποια άτομα, νέοι αθλητές, θα αντεπεξέλθουν καλύτερα στο αυξημένο ρίσκο που πιθανόν εμπεριέχει το άθλημά τους (Nicholson, Soane, Fenton-O' Creevy, & Willman, 2005). Από την άλλη, όμως, δεν αρκεί η κλίση προς το ρίσκο για να γίνει κάποιος καλός αθλητής. Εξίσου σημαντικοί παράγοντες είναι η φυσική κατάσταση, η αφοσίωση στην προπόνηση και η αγωνιστικότητα ενός αθλητή. Κρίνοντας λοιπόν μόνο από την πιθανή ικανότητα ενός ατόμου να διαχειριστεί καλύτερα το ρίσκο του αθλήματός του (π.χ. πυγμαχία, καγιάκ, γιγαντιαία κατάβαση κ.λπ.) και κατ'επέκταση πιθανό αποκλεισμό άλλων αθλητών με μικρότερη επίδοση στην παραπάνω μέτρηση, ίσως οδηγηθούμε σε λάθος συμπεράσματα. Από την άλλη, η αναγνώριση της δυνατότητας διαχείρισης του ρίσκου που εμπεριέχεται σε ένα άθλημα ή και σε μια δραστηριότητα από ένα άτομο μπορεί να γίνει σημαντικό βοήθημα για όσους διοργανώνουν τέτοιες δραστηριότητες. Τα άτομα μπορούν να καταχωρούνται σε ομάδες αναλόγως της δυνατότητάς τους διαχείρισης του ρίσκου (Breivik, 1999), ώστε να αποφεύγονται προβλήματα, ή να γίνεται σταδιακή έκθεση στο ρίσκο, ώστε να υπάρχει ο απαραίτητος εθισμός και να μπορεί η τεχνική να αφομοιώνεται καλύτερα.

### Πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις

Η πλειονότητα των ατόμων που συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλού ρίσκου επιθυμεί να ζήσει αυτές τις έντονες συγκινήσεις αλλά χωρίς να υιοθετήσει τον τρόπο ζωής των ατόμων που αποτελούν τις μικρές κοινωνίες αυτών των αθλημάτων, είτε γιατί δε θέλουν ή γιατί δεν μπορούν λόγω ιδιοσυγκρασίας.

Η ανάγκη αναζήτησης ρίσκου από αυτά τα άτομα έχει ωθήσει στη δημιουργία μιας μικρής βιομηχανίας *εμπλοκής σε ελεγχόμενο ρίσκο*. Τέτοια προγράμματα εκπονούνται από διάφορες εταιρίες και απευθύνονται ως εναλλακτική μορφή αναψυχής και τουρισμού στα όρια των σωματικών και ψυχικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων. Αυτοί που μεθοδεύουν τέτοια προγράμματα θα πρέπει να τα κάνουν προκλητικά δύσκολα και ταυτόχρονα σχετικά ασφαλή, ώστε να είναι ελκυστικά προς το κοινό. Σύμφωνα με τους Kerr et al. (2004), αυτό μπορεί να γίνει με την κλιμάκωση του αναλαμβανόμενου ρίσκου, δημιουργώντας επίπεδα δυσκολίας ανά

δραστηριότητα - και αντίστοιχου ρίσκου.

Τα άτομα που θα συμμετέχουν σε αυτές τις δραστηριότητες μπορούν να προσανατολιστούν στο ιδανικό επίπεδο δυσκολίας, το οποίο θα ικανοποιήσει τις προσδοκίες τους και δε θα δημιουργήσει προβλήματα οφειλόμενα στην υποτίμηση ή υπερεκτίμηση του αντιλαμβανόμενου ρίσκου για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Επομένως, οι διοργανωτές θα μπορούν να κατευθύνουν τα άτομα αυτά σε μια δραστηριότητα έχοντας ως γνώμονα όχι μόνον την προσωπική επιλογή αυτών, η οποία στηρίζεται στη διαισθητική αποτίμηση του ρίσκου, αλλά κυρίως τις επιδόσεις τους σε μια κατάλληλη κλίμακα αποτίμησης ρίσκου ή την κλίμακα ΑΔΣ, που δείχνει τη γενική προδιάθεση του ατόμου για έντονες συγκινήσεις (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003).

### Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Η συστηματική μελέτη και εφαρμογή των εργαλείων διερεύνησης της κλίσης προς το ρίσκο για άτομα που εμπλέκονται ή θέλουν να συμμετέχουν σε οργανωμένα αθλήματα υψηλού ρίσκου δείχνει να μην έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον ερευνητών στην Ελλάδα. Σε πρώτο στάδιο είναι απαραίτητη η αξιολόγηση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών, κυρίως της ΑΔΣ, των ατόμων που εμπλέκονται σε αθλήματα υψηλού ρίσκου στην Ελλάδα, και να ερευνηθεί αν αυτά συσχετίζονται με ευρήματα άλλων ερευνών, που διαπίστωσαν υψηλές επιδόσεις στην κλίμακα ΑΔΣ ή αντίστοιχα εργαλεία μέτρησης

της κλίσης προς το ρίσκο από τέτοια άτομα. Επόμενες έρευνες θα έπρεπε να εξετάσουν τα κίνητρα που ωθούν αυτά τα άτομα ώστε να σχηματιστεί μια εικόνα των κοινωνικών συνθηκών που επικρατούν στην Ελλάδα, σε σχέση με τη συμμετοχή σε αθλήματα ή δραστηριότητες υψηλού ρίσκου και, τέλος, να γίνει μια διεθνής συγκριτική έρευνα των κινήτρων σε αντίστοιχα διαδεδομένα αθλήματα που εφαρμόζονται είτε με σκοπό τον πρωταθλητισμό ή σαν αναψυχή ατόμων σε ακραία μορφή.

### Επίλογος

Με την παρούσα ανασκόπηση έγινε μια πρώτη προσπάθεια ερμηνείας της συμπεριφοράς ατόμων που συμμετέχουν σε αθλήματα ή δραστηριότητες υψηλού ρίσκου. Παράλληλα όμως δημιουργήθηκαν νέα ερωτήματα και προβληματισμοί, ιδιαίτερα για την ελληνική πραγματικότητα, όπου η έρευνα στον τομέα αυτό δεν έχει ακόμη παρουσιάσει αποτελέσματα. Σκοπός της εργασίας ήταν να δοθούν τα πρώτα ερεθίσματα για μελέτη τόσο προς την κατεύθυνση των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής όσο και προς αυτήν της αποτίμησης ρίσκου σε ομοσπονδίες αθλημάτων υψηλού ρίσκου. Κοινό συνδετικό στοιχείο των δύο κατευθύνσεων είναι η κλίμακα ΑΔΣ, που δείχνει να σχετίζεται με την προδιάθεση του ατόμου να αναλαμβάνει ρίσκο στη ζωή του γενικά και, ειδικότερα, στη συμμετοχή του σε αθλήματα ή δραστηριότητες.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ο μεγάλος βαθμός της συσχέτισης μεταξύ της ΑΔΣ και της πραγματικής συμμετοχής σε αθλήματα υψηλού ρίσκου αποδεικνύει την εγκυρότητα της κλίμακας και τη χρήση της ως προγνωστικού μέσου επιλογής για την ψυχολογική δυνατότητα ενός ατόμου να συνεχίσει ή να διακριθεί σε κάποιο άθλημα υψηλού ρίσκου. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τους προπονητές και παράγοντες ομοσπονδιών που καλλιεργούν τέτοια αθλήματα, όπως οι ομοσπονδίες καγιάκ, ορειβασίας-αναρρίχησης, ποδηλασίας (ορεινής) κ.ά. Σημαντικό επίσης εύρημα που προκύπτει από την ανασκόπηση είναι ότι μεγαλύτερος αριθμός των συμμετεχόντων σε αθλήματα υψηλού ρίσκου δεν αντιπροσωπεύεται από πολύ νέα άτομα, αλλά μάλλον από άτομα μεγαλύτερα της εφηβικής ηλικίας. Ωστόσο, παραμένει ακόμα αδιευκρίνιστο από ποια ηλικιακή κατηγορία θα επέλθουν οι μεγάλες αθλητικές επιδόσεις. Φυσικά, κάθε άθλημα που διεξάγεται μέσα στα πλαίσια κάποιων κανονισμών αγώνων τείνει να περιορίσει στο μέτρο του εφικτού τους κινδύνους, ώστε να μπορεί να διακριθεί ο καλύτερος στην τεχνική και φυσική κατάσταση, υπάρχουν όμως αθλήματα που απαιτούν ιδιαίτερη τόλμη, εμπειρία αλλά και εθισμό στο ρίσκο, όπως η επαγγελματική πυγμαχία και το άλμα στο σκι, οπότε ίσως για τέτοιες περιπτώσεις να είναι πολύτιμα κάποια από τα παραπάνω συμπεράσματα. Μακριά όμως από τις επιδόσεις των πρωταθλητών, η εφαρμογή των συμπερασμάτων που προκύπτουν από τη συστηματική αποτίμηση του ρίσκου στον αθλητισμό αναψυχής μπορεί να βοηθήσει για τη δημιουργία ελκυστικότερων και πλέον προσιτών προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν ρίσκο. Έτσι, μπορεί να συμμετέχει μεγαλύτερος αριθμός ατόμων με περισσότερη ασφάλεια.

### Βιβλιογραφία

Apter, M. J. (2001). An introduction to reversal theory. In M.J. Apter (Ed.), *Motivational styles in everyday life: A guide to reversal theory* (pp. 3-35). Wash-

ington, DC: American Psychological Association.  
Ball, I.L., Farnill, D., & Wangeman, J.F. (1984). Sex and age differences in sensation seeking: Some



- national comparisons. *British Journal of Psychology*, 75, 257-265.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Braathen, E.T., & Svebak, S. (1992). Motivational differences among talented teenage athletes: The significance of gender, type of sport and level of excellence. *Scandinavian Journal of Medicine, Science and Sports*, 2, 153-159.
- Breivik, G. (1999). Personality, sensation seeking and risk taking among top level climbers, parachute jumpers and white water kayakers. In G. Breivik (Ed.), *Personality, sensation seeking and arousal in high risk sports* (pp. 8-26). Oslo: The Norwegian University of Sport and Physical Education.
- Breivik, G., Roth, W.T., & Jorgensen, P.E. (1998). Personality, psychological states and heart rate in novice and expert parachutists. *Personality and Individual Differences*, 25, 365-380.
- Celsi, R.L., Rose, R.L., & Leigh, T.W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research*, 20, 1-23.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. In E. C. Creyer, W. T. Ross and D. Evers (2003, July), Risky recreation: An exploration of factors influencing the likelihood of participation and the effects of experience. *Leisure Studies*, 22, 239-253.
- Cogan, N., & Brown, R.I.F. (1999). Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports. *Personality and Individual Differences*, 27, 503-518.
- Chirivella, E.C., & Martinez, L.M. (1994). The sensation of risk and motivational tendencies in sports: An empirical study. *Personality and Individual Differences*, 16, 777-786.
- Creyer, E.H., Ross, W. T., & Evers, D. (2003). Risky recreation: an exploration of factors influencing the likelihood of participation and the effects of experience. *Leisure Studies*, 22, 239-253.
- Cronin, C. (1990). Sensation seeking among mountain climbers. *Personality and Individual Differences*, 12, 653-654.
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 82-98.
- Diehm, R., & Armatas, C. (2004). Surfing: An avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. *Personality and Individual Differences*, 36, 663-677.
- Ekelund, J., Lichtermann, D., Jarvelin, M., & Peltonen, L. (1999). Association between novelty seeking and the type 4 dopamine receptor gene in a large Finnish cohort sample. *American Journal of Psychiatry*, 156, 1453-1455.
- Ewert, A. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wilderness like environment. *Environment and Behavior*, 26, 3-24.
- Farmer, R.J. (1992). Surfing: Motivation, values, and culture. *Journal of Sport Behavior*, 15, 241-264.
- Frederick, C.M., & Ryan, R.M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5 - 23.
- Goma-i-Freixanet, M. (1991). Personality profile of subjects engaged in high physical risk sports. *Personality and Individual Differences*, 12, 1087-1093.
- Harrison, J.D., Young, J.M., Butow, P., Salkeld, G., & Solomon, M.J. (2005). Is it worth the risk? A systematic review of instruments that measure risk propensity for use in the health setting. *Social Science & Medicine*, 60(6), 1385-1396.
- Hill, B.J. (1995, September). A guide to adventure travel. *Parks and Recreation*, 56-65.
- Jack, S.J., & Ronan, K.R. (1998). Sensation seeking among high and low-risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25, 1063-1083.
- Kajtna, T., Tusak, M., & Burnik, S. (2004). Sensation seeking in high-risk sport athletes. *Kinesiologia Slovenica*, 10, 26-36.
- Kerr, J.H., Au, C.K.F., & Lindner, K.J. (2004). Motivation and level of risk in male and female recreational sport participation. *Personality and Individual Differences*, 37, 1245-1253.
- Kerr, J.H., & Svebak, S. (1989). Motivational aspects of preference for and participation in risk sports. *Personality and Individual Differences*, 10, 797-800.
- Kerr, J.H. & Vlaminkx, J. (1997). Gender differences in the experiences of risk. *Personality and Individual Differences*, 2, 293-295.
- Κουθούρης, Χ. (2005). Πρόβλεψη και διαχείριση επικίνδυνων καταστάσεων σε προγράμματα αθλητισμού υπαίθριας αναψυχής. *Πρακτικά Συνεδρίου Ένωσης Γυμναστών Β. Ελλάδος*, Θεσσαλονίκη, 19/3/2005.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Lester, J. (2004). Spirit, identity, and self in mountaineering. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 86-100.
- Levenson, M.R. (1990). Risk taking and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1073-1080.
- Llewellyn, D.J. (2003). *The psychology of risk taking behaviour*. Unpublished Doctoral Dissertation, Strathclyde University, Glasgow, UK.
- Lyng, S. (1990). Edgework: A social psychological analysis of voluntary risk taking. *American Journal of Sociology*, 95, 851-886.

- Μπαμπινιώτης, Γ. (1998). *Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.
- Pizam, A., Jeong, G.H., Reichel, A., Boemmel, H.V., Lusson, J.M., Steynberg, L., et al. (2004). The relationship between risk-taking, sensation-seeking, and the tourist behavior of young adults: A cross-cultural study. *Journal of Travel Research*, 42, 251-260.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27, 113-123.
- Price, I.R., & Bundesen, C. (2005). Emotional changes in skydivers in relation with experience. *Personality and Individual Differences*, 38, 1203-1211.
- Priest, S., & Gass, M. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rossi, B., & Cereatti, L. (1993). The sensation seeking in mountain athletes as assessed by Zuckerman's sensation seeking scale. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 417-431.
- Schroth, M.L. (1995). A comparison of sensation seeking among different groups of athletes and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 18, 219-222.
- Shoham, A., Rose, G.M., & Kahle, L.R. (2000). Practitioners of risky sports: A qualitative examination. *Journal of Business Research*, 47, 237-251.
- Schuett, M. (1994). Environmental preference and risk recreation: The case of white water kayakers. *Journal of Environmental Education*, 25, 9-14.
- 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.
- Stranger, M. (1999). The aesthetics of risk. A study of surfing. *International Review for the Sociology of Sport*, 34, 255-276.
- Taft, S.L. (2001). *The River chasers: A history of American whitewater paddling*. Mukilteo, WA: Flowing Water Press and Alpine Books.
- Trafton, J., Thomas, A., & Meyers, M.C. (1997). Psychological characteristics of the telemark skier. *Journal of Sport Behavior*, 20, 465-477.
- Travel Industry Association of America (TIAA, 1998, February). *Adventure Travel Report*.
- Trimpop, R.M. (1994). *The psychology of risk taking behavior*. Amsterdam: Elsevier Science ISBN 0444899618.
- United States Parachute Association (USPA, 2002). *Membership survey results*. Retrieved on May 25, 2006 from <http://www.uspa.org/about/images/memsurvey02.pdf>.
- Yates, J.F., & Stone, E.R. (1992). The risk construct. In J.F. Yates, (Ed.), *Risk taking behavior* (pp. 1-25). New York: John Wiley & Sons.
- Zarevski, P., Marušić, I., Zolotić, S., Bunjevac, T., & Vukosav, Ž. (1998). Contribution of Arnett's inventory of sensation seeking and Zuckerman's sensation seeking scale to the differentiation of athletes engaged in high and low risk sports. *Personality and Individual Differences*, 25, 763-768.
- Wagner, A.M., & Houlihan, D.D. (1994). Sensation seeking and trait anxiety in hang-glider pilots and golfers. *Personality and Individual Differences*, 16, 975-977.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (1979). Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal. *New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates*.

**Ευχαριστίες:** Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Χ. Κουθούρη, επίκουρο καθηγητή στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για τη συμβολή του στην τελική διαμόρφωση της εργασίας και την απόδοση της αγγλικής ορολογίας στην ελληνική γλώσσα.

