

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΝΤΙΞΟΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ  
ΑΠΟ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΡΙΕΣ

---

Διπλωματική Εργασία που Παρουσιάζεται  
στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

---

για την Εκπλήρωση  
των Απαιτήσεων για τον Τίτλο  
Πτυχίο στη Φυσική Αγωγή και Αθλητισμό

---

από την  
Ιωάννα Χριστουλάκη  
Μάιος 2003



αρ. εισ. .... 70 / Τ



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ**  
**ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 2779/1  
Ημερ. Εισ.: 22-09-2004  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ  
2003  
ΧΡΙ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000075161

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ . . . . .	03
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ . . . . .	04
Σκοπός. . . . .	06
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ . . . . .	07
Στρατηγικές Αντιμετώπισης Αντίξοων Καταστάσεων . . . . .	07
Λειτουργία των Στρατηγικών Αντιμετώπισης . . . . .	10
Αποτελεσματικότητα των Στρατηγικών Αντιμετώπισης . . . . .	11
Αντιμετώπιση στις Υπαίθριες Δραστηριότητες . . . . .	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ . . . . .	21
Υποθέσεις . . . . .	21
Συμμετέχοντες . . . . .	21
Ερωτηματολόγιο . . . . .	22
Ερευνητική Διαδικασία και Δραστηριότητα . . . . .	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ . . . . .	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ . . . . .	27
Πρακτικές Εφαρμογές. . . . .	28
Περιορισμοί και Μελλοντικές Έρευνες . . . . .	29
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ . . . . .	30
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων . . . . .	34
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: Ερωτηματολόγιο Αντιμετώπισης Καταστάσεων . . . . .	35
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ : Πίνακας Δεδομένων . . . . .	36

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρουσία κινδύνου σε ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες δημιουργεί ρίσκο και το ρίσκο συχνά δημιουργεί άγχος στα άτομα που συμμετέχουν στην δραστηριότητα, με αποτέλεσμα να εκδηλώνουν διάφορες συμπεριφορές αντιμετώπισης. Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν οι τεχνικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων σε αρχάριους αναρριχητές και αναρριχήτριες πριν την ενασχόλησή τους με το σκαρφάλωμα σε πίστα αναρρίχησης. Συμμετείχαν 11 φοιτητές και 19 φοιτήτριες, οι οποίοι δεν είχαν προηγούμενη επαφή με την αναρρίχηση. Πριν να σκαρφαλώσουν οι συμμετέχοντες για πρώτη φορά, συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης. Αναλύσεις με  $t$  test έδειξαν ότι οι φοιτητές και φοιτήτριες δεν διέφεραν στις τεχνικές που χρησιμοποιούν σε στρεσογόνες καταστάσεις. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες πάνω από όλα καταβάλουν προσπάθεια, χρησιμοποιούν ψυχολογικές τεχνικές, και εστιάζουν στις ικανότητες που έχουν. Σε μικρότερη κλίμακα οι συμμετέχοντες δήλωσαν, ότι εστιάζουν στις ανησυχίες και τα αρνητικά συναισθήματά τους και τέλος επιλέγουν να αποφύγουν την κατάσταση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν εν μέρει με την υπάρχουσα βιβλιογραφία στην οποία αναφέρονται διαφορές στην επιλογή στρατηγικής αντιμετώπισης, ανάλογα με την περίπτωση. Αντιθέτως δεν συμφωνούν με τις υπάρχουσες έρευνες, οι οποίες αναφέρουν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στις στρατηγικές αντιμετώπισης, στοιχείο που δεν βρέθηκε εδώ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

## Εισαγωγή

Ο χώρος του αθλητισμού, εκτός από πρακτικές δοκιμασίες περιλαμβάνει και ψυχολογικές δοκιμασίες, τις οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιτυχία, αθλητές απ' όλα τα επίπεδα, είτε ασχολούνται με αγωνιστικό αθλητισμό, είτε με αθλητισμό αναψυχής. Αυτές οι ψυχολογικές δοκιμασίες μπορούν να προκαλέσουν ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα για έναν αθλητή. Τα δυσάρεστα συναισθήματα δημιουργούνται κυρίως από δύσκολες, στρεσογόνες καταστάσεις που συναντά ο αθλητής και καλείται να τις αντιμετωπίσει. Παραδείγματα αποτελούν η απουσία ικανοτήτων και δεξιοτήτων, οι υψηλές τεχνικές απαιτήσεις, η μειωμένη απόδοση, η πίεση του αγώνα, οι προσδοκίες του ίδιου του αθλητή και των γύρων του. Οι στρεσογόνες καταστάσεις που προαναφέρθηκαν ως παραδείγματα παρουσιάζουν δυσκολία, αμφιβολίες, αβεβαιότητα και απαιτούν κάποιου είδους αντιμετώπιση από τον αθλητή που έχει ως στόχο την καλύτερη απόδοση.

Ένας τομέας του αθλητισμού είναι και ο αθλητισμός αναψυχής (Χρόνη, 2001). Στο χώρο της αναψυχής περιλαμβάνονται δραστηριότητες ανοιχτών και κλειστών χώρων (π.χ. ποδήλατο βουνού, κανό, aerobics, χορός, κλπ). Με τις δραστηριότητες αυτές υπάρχουν κάποια άτομα που επιλέγουν να ασχοληθούν συστηματικά, οι οποίοι μάλιστα παίρνουν μέρος και σε αγώνες ή τουρνουά που διοργανώνονται και χαρακτηρίζονται ως αθλητές αναψυχής. Υπάρχει όμως ακόμη μια μερίδα ατόμων, οι οποίοι ασχολούνται με τις δραστηριότητες αναψυχής περιστασιακά και χαρακτηρίζονται ως συμμετέχοντες ή πελάτες προγραμμάτων αναψυχής. Σε ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες (δηλαδή ανοιχτών χώρων), όπου η δυσκολία και ο βαθμός επικινδυνότητας ανεβαίνουν σε υψηλά επίπεδα, το

ρίσκο, η αμφιβολία, η αβεβαιότητα και τα απρόσμενα γεγονότα εμφανίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό. Έτσι, για πολλούς αθλητές αναψυχής αλλά και συμμετέχοντες μια υπαίθρια δραστηριότητα με βαθμό επικινδυνότητας αποτελεί μια ψυχολογικά πιεστική κατάσταση. Η πίεση αυτή συχνά πηγάζει από τις αντίξοες και αναπάντεχες συνθήκες που μπορεί να παρουσιαστούν και τις οποίες χρειάζεται ο αθλητής αναψυχής ή ο συμμετέχων να αντιμετωπίσει.

Τα ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα που πηγάζουν από τις δοκιμασίες ενός αθλητή αναψυχής ή ενός συμμετέχοντα και χρειάζεται να αντιμετωπιστούν από αυτούς είναι παρόμοια με αυτά που αντιμετωπίζει ένας αθλητής αγωνιστικού αθλητισμού. Η διαφορά βρίσκεται στις πηγές από τις οποίες δημιουργούνται οι αντίξοες καταστάσεις για τον καθένα, οι οποίες με την σειρά τους προκαλούν τα διάφορα συναισθήματα. Πιο συγκεκριμένα, ένας αθλητής αγωνιστικού αθλητισμού αισθάνεται άγχος για την υψηλή απόδοση που θέλει να επιτύχει, ενώ ένας που συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες, αισθάνεται φόβο και άγχος για τη σωματική του ασφάλεια από κινδύνους που παρουσιάζονται όταν σκαρφαλώνει σε βράχο, όταν κάνει ποδήλατο βουνού ή τολμά μια κατάβαση ποταμού με βάρκα ράφτ. Ένας άλλος παράγοντας πίεσης για τους συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής είναι η φύση, της οποίας τα φαινόμενα είναι δύσκολο να προβλεφθούν και πολλές φορές να αντιμετωπιστούν. Για παράδειγμα, ένας αναρριχητής μπορεί να αισθανθεί γνωστικό ή και σωματικό άγχος (π.χ. νευρικότητα, ανησυχία, εφίδρωση χεριών), όταν προσπαθώντας να αναρριχηθεί σε έναν βράχο αναγκάζεται να αντιμετωπίσει ξαφνικό δυνατό άνεμο.

Από τα παραπάνω, γίνεται φανερό ότι όπως στον αγωνιστικό αθλητισμό έτσι και στον χώρο της αναψυχής, οι συμμετέχοντες βιώνουν έντονες σωματικές και ψυχολογικές φορτίσεις, οι οποίες μπορούν να τους οδηγήσουν σε λάθος εκτίμηση της υπάρχουσας κατάστασης και ακολούθως σε μη αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτής. Συνεπώς, η

προετοιμασία και υποστήριξη των συμμετεχόντων υπαίθριας αναψυχής, από τους συνοδούς ή εκπαιδευτές, χρειάζεται να περιλαμβάνει κατάλληλες δεξιότητες και συμπεριφορές για την αντιμετώπιση καταστάσεων, οι οποίες προκαλούν στρες, άγχος, φόβο, αμφιβολία και έχουν την δυνατότητα να επηρεάσουν την ολοκλήρωση και επιτυχία της δραστηριότητας.

### Σκοπός

Έρευνες σχετικές με το θέμα των στρατηγικών αντιμετώπισης, στο χώρο του αθλητισμού αναψυχής σχεδόν δεν υπάρχουν. Εξαιρέση αποτελεί η δουλειά της Caltabiano (1995), η οποία υποστήριξε ότι άτομα τα οποία κατά τον ελεύθερό τους χρόνο συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες, σε δύσκολες καταστάσεις της καθημερινής ζωής χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων εστιάζοντας την προσοχή τους στο πρόβλημα και προβαίνουν σε λύση του προβλήματος πολύ πιο γρήγορα, από ότι τα άτομα που δεν συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες. Λαμβάνοντας υπόψη την δουλειά της Caltabiano, στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που συνηθίζουν να χρησιμοποιούν άτομα τα οποία αποφασίζουν για πρώτη φορά να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα υπαίθριας αθλητικής αναψυχής με σχετικά υψηλό βαθμό επικινδυνότητας. Πιο συγκεκριμένα εξετάστηκαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης αρχάριων αναρριχητών και πιθανές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

## Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

*Στρατηγικές Αντιμετώπισης Αντίξων Καταστάσεων*

Τα τελευταία χρόνια αθλητικοί ψυχολόγοι και ερευνητές έχουν επιχειρήσει να μελετήσουν εκτενέστερα τους τρόπους αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων που χρησιμοποιούν οι αθλητές, με στόχο να κατανοήσουν τη διαδικασία αυτή ώστε στη συνέχεια να υποστηρίξουν και να ενισχύσουν την προσπάθειά τους για καλύτερη απόδοση και επίδοση. Η ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας που ακολουθεί, επικεντρώνεται σε θεωρίες και έρευνες που προέρχονται ως επί τω πλείστων από τον χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού, καθώς η διερεύνηση των στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων στον χώρο αναψυχής βρίσκεται μόλις στο ξεκίνημα.

Η έννοια της αντιμετώπισης καταστάσεων έχει αποδειχθεί σχετικά δύσκολη ως προς τον ορισμό της. Αρκετοί ορισμοί έχουν αποδοθεί στον όρο αντιμετώπιση, στην προσπάθεια να την περιγράψουν και να την ερμηνεύσουν με τον καλύτερο τρόπο. Για παράδειγμα, οι Hardy, Jones και Gould (1996) ανέφεραν ότι ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα προσπαθούν να διαχειριστούν τις διαφόρων ειδών απαιτήσεις, περιγράφεται από την επιστήμη της ψυχολογίας του αθλητισμού ως «αντιμετώπιση». Άλλοι ερευνητές προσδιόρισαν την αντιμετώπιση ως την προσπάθεια του αθλητή να χειριστεί με κάποια συμπεριφορά συγκεκριμένες εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις (Endler, Parker, & Summerfeldt 1993, Lazarus 1991).

Οι Hardy, Jones και Gould (1996) παρουσίασαν διεξοδικά τέσσερις θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί με στόχο την ερμηνεία της αντιμετώπισης καταστάσεων. Πρώτον, σύμφωνα με την θεωρία της 'ενστικτώδους αντίδρασης' (animal behavior), η αντιμετώπιση



ορίζεται ως ένας βαθμός ανοχής του στρες (Houston 1987). Δεύτερον, σύμφωνα με τη θεωρία του 'ψυχοαναλυτικού ορισμού' (psychoanalytic), η αντιμετώπιση ορίζεται σαν μία άμυνα που επιτρέπει στο άτομο και πιο συγκεκριμένα στον αθλητή, να ελέγχει το στρες και τις επιδράσεις που πηγάζουν από αυτό (Folkman 1992). Εδώ χρειάζεται να αναφερθεί ότι αυτό το μοντέλο ορισμού της αντιμετώπισης δε χρησιμοποιείται ευρύτερα λόγω της ασάφειάς του. Τρίτον, η θεωρία των 'προσωπικών χαρακτηριστικών' (trait/dispositional), παρουσιάζει την αντιμετώπιση ως ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του αθλητή, που του επιτρέπει να χειρίζεται τα έντονα δυσάρεστα συναισθήματά του λιγότερο ή περισσότερο αποτελεσματικά (Vealey 1992). Τέλος, η θεωρία της 'διαδικασίας διεκπεραίωσης' (transactional process), ορίζει την αντιμετώπιση ως μία διαδικασία συνεχώς μεταβαλλόμενη, η οποία αποτελείται από συμπεριφοριστικές και γνωστικές προσπάθειες για την αντιμετώπιση του στρες (Lazarus & Folkman 1984). Οι Hardy, Jones και Gould (1996) σχολίασαν ότι το συγκεκριμένο μοντέλο ορισμού εμφανίζει πλεονεκτήματα, καθώς θεωρεί την αντιμετώπιση ως μία δυναμική διαδικασία σειράς βημάτων, σημείο που έχουν υποστηρίξει πολλοί ερευνητές και το οποίο παρέχει σε κάθε άτομο την δυνατότητα ανάπτυξης και εξέλιξης.

Πολλές μελέτες έχουν δώσει γενικές περιγραφικές πληροφορίες πάνω στα είδη και στο μέγεθος της αντιμετώπισης δυσάρεστων γεγονότων από αθλητές (Crocker & Graham 1995, Gould, Finch, & Jackson 1993, Gould, Eklund, & Jackson 1993). Λόγω του ευρέως φάσματος στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, οι ερευνητές κατά καιρούς έχουν βρει μεγάλη δυσκολία ως προς τον προσδιορισμό τους. Μια από τις δυσκολίες που καλούνται να αντιμετωπίσουν είναι ότι υπάρχουν εκατοντάδες συμπεριφορικές αντιδράσεις σχετικά με το πως ο κάθε αθλητής αντιμετωπίζει την κάθε κατάσταση. Επίσης, μία στρατηγική αντιμετώπισης που εφαρμόζει ένας αθλητής ανάλογα με την κατάσταση είναι πολύ πιθανό να μην είναι αποτελεσματική για κάποιον άλλο. Έτσι



λοιπόν, οι Cox και Ferguson (1991) υποστήριξαν ότι μόνον ένας μικρός αριθμός από γενικές ταξινομήσεις θα μπορούσε να είναι λειτουργικός για τη διερεύνηση και κατανόηση των στρατηγικών αντιμετώπισης. Αν και τα διάφορα μοντέλα αντιμετώπισης γεγονότων χαρακτηρίζονται από ποικιλία, τα περισσότερα προσδιορίζουν δύο βασικούς τύπους τεχνικών, με κριτήρια το σκοπό και τη λειτουργία αυτών. Οι δύο βασικές κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης είναι (α) 'αντιμετώπιση με εστίαση στο αυτό κάθε αυτό πρόβλημα' και (β) 'αντιμετώπιση με εστίαση στο συναίσθημα' (Folkman & Lazarus 1980).

Κατά τους Crocker, Kowalski και Graham (1998) η πρώτη κατηγορία 'εστίασης στο πρόβλημα' αφορά τεχνικές αντιμετώπισης οι οποίες στοχεύουν στην τροποποίηση του προβλήματος που προκάλεσε στρες και άγχος στον αθλητή. Αυτή η στρατηγική αντιμετώπισης περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως, προσδιορισμός στόχων, συλλογή πληροφοριών, σωστή διευθέτηση χρόνου, επίλυση προβλήματος, αυξημένη προσπάθεια και εμμονή σε πρόγραμμα αποκατάστασης τραυματισμού. Η δεύτερη κατηγορία οριζόμενη ως 'στρατηγική αντιμετώπισης εστιαζόμενη στο συναίσθημα,' στοχεύει στην ελάττωση ή στον έλεγχο του συναισθήματος από τον αθλητή, το οποίο προκλήθηκε από το στρεσογόνο ερέθισμα. Αυτή η κατηγορία αποτελείται από συμπεριφορές όπως διαλογισμός, χαλάρωση, αυτοκατηγορία, αποδοχή. Οι Folkman και Lazarus (1980) αναφέρουν ότι όταν εκτιμάται από τους αθλητές ότι οι καταστάσεις μπορούν να αλλάξουν και να συμβεί κάτι διαφορετικό, τότε χρησιμοποιούν κάποια στρατηγική αντιμετώπισης με εστίαση στο πρόβλημα. Αντίθετα, όταν οι καταστάσεις δεν μπορούν να αλλάξουν και οι αθλητές νιώθουν ότι ο παράγοντας άγχος είναι κάτι που πρέπει να ανεχθούν, τότε εστιάζουν στο συναίσθημα που προκάλεσε η παρούσα κατάσταση (δηλαδή, αντιμετωπίζουν το άγχος που προκάλεσε η κατάσταση).

Σχετικά πρόσφατα, έχουν προταθεί νέες κατηγοριοποιήσεις, με στόχο την πληρέστερη περιγραφή τεχνικών αντιμετώπισης. Οι Endler και Parker (1990) πρότειναν τρεις κατηγορίες αντιμετώπισης: (α) 'με βάση την κατάσταση', (β) 'με προσανατολισμό στο συναίσθημα' και (γ) 'με αποφυγή της κατάστασης'. Η κατηγοριοποίησή τους λίγο διαφοροποιείται από αυτή των Folkman και Lazarus (1980). Η μόνη διαφορά είναι, ότι οι πρώτοι διακρίνουν και μια τρίτη κατηγορία, την αντιμετώπιση με αποφυγή, η οποία περιλαμβάνει σωματικές και πνευματικές προσπάθειες για την αποφυγή και αγνόηση της κατάστασης που προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα στον αθλητή. Τέλος, οι Billings και Moos (1984) και οι Cox και Ferguson (1991) πρότειναν μία τέταρτη κατηγορία στρατηγικών αντιμετώπισης, την 'εκτίμηση-επανεκτίμηση', η οποία περιλαμβάνει προσπάθειες προσδιορισμού και επαναπροσδιορισμού των προβλημάτων ή της κατάστασης προς αντιμετώπιση.

#### *Λειτουργία των Στρατηγικών Αντιμετώπισης*

Οι περισσότεροι από τους ερευνητές, που διεξήγαγαν έρευνες σχετικές με τις στρατηγικές αντιμετώπισης, υποστηρίζουν ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες που στοχεύουν σε υψηλή απόδοση χρειάζεται να χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και του στρες (Crocker & Graham 1995). Για την εδραίωση όμως αυτής της θέσης χρειάζεται να εξετασθεί ο τρόπος λειτουργίας των στρατηγικών, η αποτελεσματικότητά τους, καθώς και η επίδραση που μπορεί αυτές οι στρατηγικές να έχουν πάνω στον αθλητή ή την αθλήτρια.

Ο Carpenter (1992) προσπαθώντας να ερμηνεύσει τον τρόπο λειτουργίας των στρατηγικών αντιμετώπισης υποστηρίζει ότι οι στρατηγικές: (α) εξουδετερώνουν τις επιδράσεις του στρες και του άγχους προκαλώντας θετικά αποτελέσματα στην προσπάθεια των αθλητών, (β) αποτελούν σημαντική άμυνα για τον/την αθλητή/αθλήτρια ενάντια στο

στρες και στο άγχος, και (γ) μειώνουν τα επίπεδα στρες. Τέλος, θεωρεί ότι όταν οι αθλητές γίνουν αποτελεσματικοί στην χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης, μειώνονται ασυνείδητα οι απαιτήσεις που αντιλαμβάνονται και δέχονται οι ίδιοι οι αθλητές, αυξάνοντας συγχρόνως τις πηγές από τις οποίες μπορούν να αντλήσουν στοιχεία και δεξιότητες για την αντιμετώπιση των καταστάσεων.

Δυστυχώς όμως δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες για τον τρόπο λειτουργίας των στρατηγικών και την αποτελεσματικότητά τους. Όσες έχουν γίνει αφορούν τη χρήση αυτών, συνεπώς οι γνώσεις μας είναι περιορισμένες και πιθανά ελλιπείς. Σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των στρατηγικών αντιμετώπισης, οι Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαιωάννου (1998) συνοψίζουν ότι, η εφαρμογή των περισσότερων στρατηγικών αντιμετώπισης έχει σαν αποτέλεσμα τον περιορισμό των αρνητικών σκέψεων σε αντίξοες καταστάσεις που βιώνουν οι αθλητές, στοιχείο που βοηθάει την απόδοση. Επίσης, οι περισσότερες στρατηγικές οδηγούν τους αθλητές σε μερική γνωστική ή σωματική χαλάρωση, κατάσταση που βοηθάει το άτομο να εξοικειωθεί με τις καταστάσεις που του προκαλούν στρες και άγχος και τελικά να τις αγνοήσει. Τέλος, αν οι αθλητές και οι αθλήτριες εξασκηθούν σε μια μέθοδο χαλάρωσης τότε μπορούν να ελέγξουν και την αυξημένη σωματική διέγερση που συνήθως είναι επακόλουθο της εμφάνισης στρεσογόνων ερεθισμάτων.

#### *Αποτελεσματικότητα των Στρατηγικών Αντιμετώπισης*

Παρακάτω παρουσιάζονται έρευνες που έχουν ασχοληθεί με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι περισσότεροι αθλητές. Πιο συγκεκριμένα, συζητούνται έρευνες που ασχολήθηκαν με τη μέτρηση και την καταγραφή των στρατηγικών αντιμετώπισης. Όπως προαναφέρθηκε, έρευνες στο χώρο των υπαιθρίων δραστηριοτήτων σχετικές με στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, είναι

ελάχιστες. Για το λόγο αυτό οι περισσότερες έρευνες που παρουσιάζονται παρακάτω προέρχονται από το χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού. Αρκετοί ερευνητές στο χώρο της ψυχολογίας του αθλητισμού, αλλά και σε άλλες επιστήμες, συνηθίζουν να “δανείζονται” γνώσεις και ερευνητικά δεδομένα από “συγγενείς τομείς” όταν στο δικό τους χώρο υπάρχει έλλειψη βιβλιογραφίας (Hanson, McCullagh, & Tonymon 1992, Martens 1987).

Μια πρώτη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Ben-Porath, Waller και Butcher (1991) είχε σα σκοπό την αναγνώριση διαφόρων στρατηγικών αντιμετώπισης, οι οποίες δε μπορούσαν να εφαρμοστούν σε αντίξοες καταστάσεις. Το δείγμα στη συγκεκριμένη έρευνα αποτέλεσαν 376 φοιτητές κολεγίου (178 άνδρες και 198 γυναίκες), ηλικίας 17 έως 46 χρόνων. Για τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Ways of Coping Checklist (WCC) (Folkman & Lazarus, 1980) με μια μικρή μετατροπή στην κλίμακα για καλύτερη εκτίμηση των μη-εφαρμόσιμων στρατηγικών αντιμετώπισης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο, υπάρχουν κάποιες στρατηγικές (π.χ. εστιασμού στο πρόβλημα) οι οποίες δε μπορούν να εφαρμοστούν σε στρεσογόνες καταστάσεις, όμως οι φοιτητές επηρεάζονται από αυτές και ασυνείδητα τις χρησιμοποιούν σε εξειδικευμένες καταστάσεις στρες (π.χ. εστιασμός σε προηγούμενη εμπειρία). Μετά την ολοκλήρωση της έρευνας, οι συγγραφείς πρότειναν ότι για να γίνει η έρευνα πιο σωστή και για να εμπεριστατωθούν τα αποτελέσματά της, χρειάζεται τα ερωτηματολόγια να προσαρμοστούν έτσι, ώστε η εξακρίβωση των μη-εφαρμόσιμων στρατηγικών αντιμετώπισης να είναι πιο ξεκάθαρη.

Μια δεύτερη έρευνα ολοκληρώθηκε από τους Ptacek, Smith και Zanas (1992) οι οποίοι εξέτασαν τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, σε σχέση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, καθώς επίσης και τους τρόπους αντιμετώπισης καταστάσεων από γυναίκες και άνδρες. Το δείγμα που συμμετείχε στην έρευνα ήταν 42 φοιτητές και 110 φοιτήτριες ψυχολογίας ενός πανεπιστημίου. Οι συμμετέχοντες ήταν

υποχρεωμένο, κάθε απόγευμα για 21 συνεχόμενες ημέρες, να καταγραφούν το πιο στρεσογόνο γεγονός της ημέρας και έπειτα να συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερες στρεσογόνες εμπειρίες από τους άνδρες σε καθημερινή βάση και ότι οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τις αντίξοες καταστάσεις ως απειλές σε αντίθεση με τους άνδρες που τις αντιλαμβάνονται ως προκλήσεις. Για την αντιμετώπιση των καταστάσεων αυτών, οι γυναίκες χρησιμοποιούν στρατηγικές συναισθηματικής αντιμετώπισης του προβλήματος και ζητούν κοινωνική υποστήριξη. Από την άλλη, οι άνδρες χρησιμοποιούν στρατηγικές εστίασης στο πρόβλημα και δεν δέχονται συναισθηματική επιρροή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, οι άνδρες έφταναν πιο γρήγορα στην αντιμετώπιση από ότι οι γυναίκες. Τέλος, οι ερευνητές ανέφεραν ότι αν και ορισμένες μέθοδοι αντιμετώπισης είναι προκλητικές και φοβίζουν, η μελέτη των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων, βοηθάει στην κατανόηση των κοινωνικών και διαπροσωπικών παραγόντων, που επηρεάζουν την εξέλιξη και προσαρμοστικότητα του ατόμου. Συνέστησαν επίσης, ότι η διεξαγωγή ερευνών σχετικών με την εμφάνιση εναλλακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης, οι οποίες θα βασίζονται στη συμπεριφορά και στις γνώσεις των ατόμων, είναι απαραίτητη.

Ο Crocker (1992) ασχολήθηκε με την καταγραφή και αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης, εξέτασε τον έλεγχο του στρες σε αθλητές και αθλήτριες και τους τρόπους αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν αυτοί, καθώς και αν οι τρόποι αυτοί σχετίζονται με το άθλημα του καθενός. Για τους σκοπούς της έρευνας δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο προήλθε από τροποποίηση του WCC των Folkman και Lazarus (1980). Πριν από την συμπλήρωσή του ο αθλητής ή η αθλήτρια χρειάζεται να περιγράψει την εμπειρία που προκάλεσε την εμφάνιση του στρες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι αθλητές και αθλήτριες χρησιμοποιούν ένα ευρύ φάσμα στρατηγικών για την αντιμετώπιση του στρες. Οι στρατηγικές αυτές ταξινομήθηκαν σε οχτώ κατηγορίες: (1)



ενεργητική αντιμετώπιση, (2) εστίαση στο πρόβλημα, (3) κοινωνική υποστήριξη, (4) θετική επανεκτίμηση, (5) αυτοέλεγχος, (6) θετική σκέψη, (7) απομάκρυνση και (8) αυτοκατηγορία. Η ενεργητική αντιμετώπιση και η εστίαση στο πρόβλημα εμφανίστηκαν ως οι πιο προσαρμοστικές τεχνικές, καθώς μπορούν να προσαρμοστούν εύκολα, σύμφωνα με τις απαιτήσεις της υπάρχουσας κατάστασης που προκαλεί στρες. Η κοινωνική υποστήριξη και η θετική επανεκτίμηση βραχυπρόθεσμα βοηθούν στη μείωση της συναισθηματικής εξάντλησης. Τέλος, ο ερευνητής αναφέρει ότι ένας πιθανός περιορισμός της έρευνας είναι ότι οι ίδιοι οι αθλητές αναφέρουν τις εμπειρίες τους και μπορεί να υπάρχει προκατάληψη, ενώ το ερωτηματολόγιο WCC χρειάζεται να τροποποιηθεί και να επεκταθεί περισσότερο.

Οι Crocker και Graham (1995) ασχολήθηκαν με την αντιμετώπιση του άγχους και την απόδοση αθλητών αγωνιστικού επιπέδου, τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, καθώς και τις επιδράσεις των στρατηγικών που οι αθλητές χρησιμοποιούν. Σε αυτήν την έρευνα συμμετείχαν 377 αθλητές και αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου ηλικίας 15 έως 30 χρόνων. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας αποτελούνταν από 12 θέματα. Τα εννέα πρώτα θέματα της κλίμακας στηρίχθηκαν στην δουλειά των Carver, Weintraub και Scheier (1989) και τα επόμενα τρία στηρίχθηκαν στην έρευνα του Crocker (1992). Όπως και στην προηγούμενη έρευνα, υπήρξε και εδώ διαφορά μεταξύ των δύο φύλων στην επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης, καθώς οι περισσότεροι αθλητές χρησιμοποιούν τον εστιασμό στο πρόβλημα, ενώ οι αθλήτριες χρησιμοποιούν στρατηγικές εστίασης στο συναίσθημα. Επίσης, παρατήρησαν ότι ανάλογα με το είδος της στρατηγικής που χρησιμοποίησε κάθε αθλητής, αυτό είχε ανάλογη θετική ή αρνητική επίδραση στην απόδοσή του. Τέλος, οι ερευνητές υποστήριξαν ότι χρειάζεται να αναπτυχθούν διάφοροι μέθοδοι και όργανα για την πληρέστερη κατανόηση του ρόλου της αντιμετώπισης του στρες στην απόδοση και στην συναισθηματική φόρτιση των αθλητών και αθλητριών.

Οι Gould, Finch και Jackson (1993) ασχολήθηκαν με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι πρωταθλητές παγοδρομίας. Σκοπός τους ήταν να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν τις μεθόδους αντιμετώπισης και να εξετάσουν τη σχέση τους με τις πηγές του στρες χρησιμοποιώντας ποιοτικές μεθόδους έρευνας. Για την έρευνα έδωσαν τηλεφωνική συνέντευξη 17 παγοδρόμοι εθνικού επιπέδου των Η.Π.Α., ηλικίας 18 έως 33 χρόνων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι συγκεκριμένοι αθλητές ήταν πολλές και κατηγοριοποιήθηκαν με δυσκολία, όπως κοινωνική υποστήριξη, οργάνωση χρόνου και προτεραιοτήτων, πνευματική προετοιμασία πριν τον αγώνα και χειρισμός του στρες, απομόνωση και απόδραση, αγνόηση του στρες κλπ. Η έρευνα έδειξε ότι η επιλογή μιας οποιασδήποτε στρατηγικής αντιμετώπισης έχει άμεση σχέση με την πηγή από την οποία προήλθε το στρες. Τέλος, σύμφωνα με την συγκεκριμένη έρευνα, οι αθλητές χρησιμοποίησαν ίδιες στρατηγικές αντιμετώπισης, ενώ πολλές χρησιμοποιήθηκαν ανάλογα με το στυλ και την ιδιοσυγκρασία του κάθε αθλητή και αθλήτριας.

Οι Gould, Eklund και Jackson (1993) εξέτασαν και πάλι με ποιοτική μεθοδολογία έρευνας τις στρατηγικές αντιμετώπισης της εθνικής ομάδας ελληνορωμαϊκής πάλης των Η.Π.Α. που συμμετείχε στους Ολυμπιακούς αγώνες της Σεούλ. Σκοπός τους ήταν η αναγνώριση και η κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες από τους αθλητές κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 αθλητές 21 έως 31 χρόνων, από τους οποίους οι έξι κέρδισαν μετάλλιο. Οι αθλητές έδωσαν τηλεφωνική συνέντευξη 6 έως 12 μήνες μετά τη συμμετοχή τους στους αγώνες. Οι ερευνητές κατηγοριοποίησαν τις στρατηγικές σε τέσσερις κατηγορίες: (α) στρατηγικές που ελέγχουν την σκέψη, (β) στρατηγικές εστίασης στο πρόβλημα, (γ) στρατηγικές βασιζόμενες στη συμπεριφορά, (δ) στρατηγικές που αφορούν τον έλεγχο των συναισθημάτων. Παρατήρησαν ότι οι αθλητές με μετάλλια αντιμετώπισαν πιο πρακτικά το



στρες και απέφευγαν συνθήκες που μπορούσαν να προκαλέσουν στρες. Ακριβώς το αντίθετο συνέβη με τους αθλητές που δεν κατέκτησαν κάποιο μετάλλιο. Οι ερευνητές συνέστησαν ότι μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να συνδέσουν τα είδη των πολυδιάστατων εμπειριών που έχουν οι αθλητές με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιεί ο καθένας. Επίσης, οι έρευνες χρειάζεται να στραφούν προς την αναζήτηση αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης που θα οδηγούν στην επιτυχία, καθώς και να εξεταστεί το γεγονός εάν οι ίδιες στρατηγικές έχουν τα ίδια αποτελέσματα σε άλλες ομάδες πληθυσμού.

Μία ακόμα έρευνα που ασχολήθηκε με τις τεχνικές αντιμετώπισης είναι και αυτή των Smith, Ptacek και Smoll (1992), οι οποίοι εξέτασαν αν η αναζήτηση προκλήσεων και ρίσκων είναι ένας προστατευτικός παράγοντας για τον ίδιο τον αθλητή σε μια στρεσογόνα κατάσταση. Για την έρευνα ζητήθηκε από 425 μαθητές-αθλητές γυμνασίου να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο WCC των Folkman και Lazarus (1980) πριν από την έναρξη της αθλητικής προετοιμασίας τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ανάγκη αναζήτησης προκλήσεων και ρίσκου αποτελούν προστατευτικό παράγοντα για τους αθλητές λόγω της ικανότητας τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής ακόμα και αυτές που προέρχονται από αρνητικές αλλαγές. Επίσης, αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την αποφυγή τραυματισμών. Τέλος, ανέφεραν ότι οι έφηβοι αθλητές με υψηλά επίπεδα αναζήτησης αισθήσεων έχουν υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας.

Όπως φαίνεται από την ανασκόπηση των ερευνών, είναι σημαντικό να γνωρίζει ένας αθλητής την ύπαρξη κάποιων στρατηγικών που θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν στη σωστή αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων, σημαντικότερο όμως είναι να γνωρίζει ο κάθε αθλητής πώς να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά την κάθε τεχνική και σε ποια περίπτωση. Από στοιχεία των μετρήσεων που έχουν γίνει διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους αθλητές και πιο συγκεκριμένα στον τρόπο με τον οποίο ο κάθε

αθλητής χρησιμοποιεί μια στρατηγική αντιμετώπισης, καθώς και στο είδος της στρατηγικής που επιλέγει εκτιμώντας την περίσταση.

Οι περισσότεροι αθλητές και αθλήτριες αντιμετωπίζουν μια κατάσταση αφού πρώτα την εκτιμήσουν. Αυτό σημαίνει ότι ο αθλητής ή η αθλήτρια σύμφωνα με το κάθε γεγονός επιλέγει και την στρατηγική που θα χρησιμοποιήσει για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση. Μπορούμε λοιπόν να συμπεράνουμε, ότι η χρήση των οποιονδήποτε στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων εξαρτάται από τον αθλητή ή την αθλήτρια, την προσωπικότητά του, τις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις τους πάνω στις στρατηγικές, καθώς επίσης σημαντικό ρόλο παίζει και η εμπειρία τους με το άθλημα αλλά και με τη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης..

Παρόλα αυτά ένα σημείο άξιο προσοχής, το οποίο πηγάζει από τις υπάρχουσες έρευνες, είναι η διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, σε σχέση με το είδος των στρατηγικών που χρησιμοποιεί καθένα από αυτά (Crocker & Graham 1995, Ptacek, Smith & Zanas 1992). Πιο συγκεκριμένα, οι αθλήτριες για την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων που προκαλούν άγχος, στρες, και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, χρησιμοποιούν στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα από συναισθηματικής πλευράς. Δηλαδή, οι αθλήτριες μόλις τους παρουσιαστεί μια δύσκολη κατάσταση αναζητούν κοινωνική υποστήριξη και συναισθηματική κάλυψη από εξωτερικούς παράγοντες. Αντίθετα, οι αθλητές προσπαθούν να μη φορτίζονται συναισθηματικά, να μην επηρεάζονται από συναισθήματα της στιγμής και δεν αφήνουν αυτά να τους καταβάλουν. Οι αθλητές επικεντρώνονται στο πρόβλημα αυτό κάθε αυτό για τη λύση του, χωρίς να επιτρέπουν την επιρροή εξωτερικών παραγόντων. Οι ερευνητές εξηγούν ότι αυτή η διαφορά ξεκινάει από το γεγονός ότι οι αθλήτριες αντιλαμβάνονται τις αντίξοες αυτές καταστάσεις ως απειλές, ενώ οι αθλητές ως προκλήσεις. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν αναφέρει τα παραπάνω, έχει υποστηριχθεί ότι η στρατηγική αντιμετώπισης που επικεντρώνεται στο πρόβλημα, οδηγεί σε γρηγορότερη



και πιο αποτελεσματική λύση του προβλήματος (Ptacek, Smith & Zanas 1992, Caltabiano 1995).

Από τις έρευνες που παρουσιάστηκαν παραπάνω φαίνεται να υπάρχει μεγάλο φάσμα στρατηγικών αντιμετώπισης, το οποίο βρίσκεται στη διάθεση κάθε αθλητή και αθλήτριας για την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων, οι οποίες εμφανίζονται πολύ συχνά στο χώρο του αθλητισμού. Παρά το μεγάλο αυτό φάσμα στρατηγικών, οι πιο συνήθεις τεχνικές αντιμετώπισης σχετίζονται με εστιασμό στο πρόβλημα και με εστιασμό στο συναίσθημα.

#### *Αντιμετώπιση στις Υπαίθριες Δραστηριότητες*

Παρόλο που οι έρευνες στο χώρο δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας είναι ελάχιστες, τα συναισθήματα από τα οποία κυριεύετε ένας αθλητής αγωνιστικού αθλητισμού, σε κάποια στρεσογόνα κατάσταση είναι σχεδόν τα ίδια με αυτά ενός αθλητή αναψυχής (Whelan, Meyers & Donovan 1995). Όμως και ένα άτομο που απλά συμμετέχει περιστασιακά σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων για ευχαρίστηση ή απόκτηση νέων εμπειριών και δεξιοτήτων, έρχεται αντιμέτωπος με νέες καταστάσεις, δυσκολίες, πιθανές αντιξοότητες που συχνά στρεσάρουν. Όπως λοιπόν στον αγωνιστικό αθλητισμό έτσι και στις υπαίθριες δραστηριότητες, ο συμμετέχων νιώθει ανησυχία, νευρικότητα, άγχος, φόβο, και καλείτε να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις.

Μια τελευταία αναφορά που χρειάζεται να γίνει είναι αυτή της έρευνας της Caltabiano (1995), η οποία προέρχεται από τον χώρο των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής. Η ερευνήτρια εξέτασε τον προσδιορισμό του ελεύθερου χρόνου, τα στυλ αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων κατά την καθημερινή ζωή και την προσωπικότητα του κάθε ατόμου που συμμετείχε. Στην έρευνα συμμετείχαν 212 φοιτητές

ψυχολογίας, ηλικίας 17 έως 23 χρόνων, από τους οποίους ζητήθηκε να ανακαλέσουν με το μυαλό τους ένα στρεσογόνο γεγονός από το διάστημα των τελευταίων έξι μηνών και έπειτα να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο WCC των Folkman και Lazarus (1980). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ο ελεύθερος χρόνος κάθε ατόμου παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση μιας κατάστασης της καθημερινής ζωής που μπορεί να προκαλέσει στρες (π.χ. θάνατος, απώλεια εργασίας), καθώς επίσης και τα άτομα τα οποία κατά τον ελεύθερό τους χρόνο συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, σε δύσκολες καταστάσεις χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων εστιάζοντας την προσοχή τους στο πρόβλημα και προβαίνουν σε λύση του προβλήματος πολύ πιο γρήγορα, από ότι τα άτομα που δεν συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής. Τα στοιχεία της συμπεριφοράς ενός ατόμου και οι ικανότητες που αναπτύσσει το άτομο, σε οτιδήποτε και αν κάνει κατά τον ελεύθερό του χρόνο, είναι στοιχεία που η συγγραφέας θεωρεί ότι μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμες πηγές για την εύρεση στρατηγικών αντιμετώπισης σε αντίξοες καταστάσεις. Σχετικά με την αντιμετώπιση δυσκολιών κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων αναψυχής, η Caltabiano (1995), και οι Zuzanek, Robinson, και Iwasaki (1998) αναφέρουν ότι όταν δραστηριότητες απαιτούν υψηλή απόδοση και δεξιότητες για την ολοκλήρωσή της, τότε οι ίδιες οι δραστηριότητες γίνονται αντιληπτές ως στρεσογόνες καταστάσεις από τους συμμετέχοντες.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαφαίνεται το πόσο σημαντικό είναι και για τους εκπαιδευτές, συνοδούς και συμμετέχοντες σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής να αναγνωρίζουν τους πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων σε δραστηριότητες αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα, περαιτέρω έρευνα σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά κατά την υλοποίηση υπαίθριων δραστηριοτήτων είναι αναγκαία, για το λόγο, ότι στο φυσικό περιβάλλον η παρουσία αντίξοων καταστάσεων είναι αρκετά συχνή, καθώς και για το ότι

ο αριθμός των ατόμων που επιλέγουν τις δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής συνεχώς αυξάνεται. Χρειάζεται λοιπόν οι ανάγκες και δυνατότητές τους να αναγνωριστούν, να καταγραφούν και να αξιολογηθούν ώστε η ποιότητα παροχής υπηρεσιών να βελτιωθεί στο μέγιστο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### Μεθοδολογία

#### *Υποθέσεις*

1. Άτομα που επιλέγουν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητα αθλητικής αναψυχής με υψηλό βαθμό επικινδυνότητας χρησιμοποιούν συχνότερα στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο πρόβλημα και οι οποίες προβαίνουν στη λύση αυτού γρηγορότερα από ότι άλλες στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως εστιασμός στο συναίσθημα ή αποφυγή της κατάστασης.
2. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι άνδρες θα είναι διαφορετικές από αυτές που χρησιμοποιούν οι γυναίκες. Πιο συγκεκριμένα, οι άνδρες θα χρησιμοποιούν στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα και οι γυναίκες στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα.

#### *Συμμετέχοντες*

Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 30 φοιτητές και φοιτήτριες (11 άνδρες και 19 γυναίκες), του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, από το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 20 έτη (Τ.Α. = 2,12). Το κριτήριο συμμετοχής ήταν 'προηγούμενη απειρία με την αναρρίχηση σε πίστα ή σε βράχο.' Οι 30 συμμετέχοντες πληρούσαν το κριτήριο αυτό, δηλαδή, ήταν για αυτούς μια πρωτόγνωρη κατάσταση που καλούνταν να αντιμετωπίσουν. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και η συμπλήρωση ερωτηματολογίων ανώνυμη.

*Ερωτηματολόγιο*

Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης στρατηγικών αντιμετώπισης συντάχθηκε για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας. Τα θέματα και οι κατηγορίες προήλθαν από ήδη υπάρχοντα ερωτηματολόγια: Modified-COPE (Crocker, & Graham, 1995), Ways of Coping in Sports (Madden, Kirkby, MacDonald, 1989), και Coping Inventory (Nowack 1991). Το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες ήταν μια λίστα στρατηγικών αντιμετώπισης αποτελούμενο από 28 θέματα. Οι οδηγίες που δόθηκαν στους συμμετέχοντες ήταν γραπτές πάνω στην φόρμα του ερωτηματολογίου και ανέφεραν: “ Έχοντας στο μυαλό σου την αναρρίχηση σε πίστα, σημείωσε πώς αντιμετώπισες δύσκολες στιγμές όταν σκαρφάλωνες. Διαβάζοντας κάθε πρόταση να έχεις στο νου σου το παρακάτω: ‘Όταν βρεθώ αντιμέτωπος με μία απαιτητική ή δύσκολη κατάσταση που με στρεσάρει...’”.

Τα θέματα αυτά κατηγοριοποιήθηκαν σε πέντε παράγοντες: αποστασιοποίηση (3 θέματα), εστιασμό στην προσπάθεια (4 θέματα), χρήση ψυχολογικών τεχνικών (8 θέματα), εστιασμό σε αρνητικά στοιχεία (8 θέματα) και εστιασμό σε προσωπικές ικανότητες (5 θέματα). Για παράδειγμα, αντίστοιχα θέματα με τις κατηγορίες είναι: «Σταματάω να προσπαθώ να βελτιωθώ» (αποστασιοποίηση), «Βάζω περισσότερη προσπάθεια στο έργο μου» (εστιασμός στην προσπάθεια), «Προετοιμάζω μόνοι μου τον εαυτό μου ψυχολογικά ώστε να είμαι έτοιμος για εκτέλεση» (χρήση ψυχολογικών τεχνικών), «Τα λόγια που λέω στον εαυτό μου είναι αρνητικά» (εστιασμός σε αρνητικά στοιχεία), «Γνωρίζω καλά πώς να εμψυχώνω με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου» (εστιασμός σε προσωπικές ικανότητες). Οι συμμετέχοντες απαντούσαν στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert: «Ποτέ», «Σπάνια», «Λίγες φορές», «Αρκετές φορές», «Πολλές φορές», «Πάντα». Η εσωτερική αξιοπιστία των παραγόντων του ερωτηματολογίου ( $\alpha$  Cronbach) ήταν από 0,66 έως 0,86.



### *Ερευνητική Διαδικασία και Δραστηριότητα*

Οι συμμετέχοντες φτάνοντας στο χώρο της έρευνας παρατηρούσαν την πίστα και τη διαδρομή που έπρεπε να σκαρφαλώσουν, εκτελούσαν 2 προσπάθειες αναρρίχησης και στη συνέχεια συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης. Η πρακτική δοκιμασία αναρρίχησης πραγματοποιούνταν δύο φορές από τον καθένα με διάλειμμα ξεκούρασης ανάμεσα στις προσπάθειες. Στην παρούσα έρευνα η διαδρομή που έπρεπε να καλύψουν οι συμμετέχοντες, αποτελούνταν από 15 πιασίματα και πατήματα αντίστοιχα. Πριν την ανάβασή τους στην πίστα, οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν ότι απαραίτητο στοιχείο για την επιτυχία αυτής είναι η αποτελεσματική χρήση των πιασιμάτων, καθώς και των πατημάτων της διαδρομής.

Το συνολικό μήκος της πίστας ήταν 11 μέτρα και ο βαθμός δυσκολίας 6+ (σύμφωνα με την κλίμακα δυσκολίας της U.I.A.A.) Για την ασφάλεια των συμμετεχόντων ένας έμπειρος αναρριχητής τους ασφάλιζε χρησιμοποιώντας το “GriGri” με σχοινί διαμέτρου 11 χιλιοστών. Επίσης, δόθηκε στους συμμετέχοντες για την ανάβασή τους εξοπλισμός ασφάλειας (ζώνη, κράνος, carabiner, παπούτσια).



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά όλων των μεταβλητών που χρησιμοποιήθηκαν στις αναλύσεις της παρούσας έρευνας.

Πίνακας 1.

*Περιγραφικά στατιστικά των 5 παραγόντων αντιμετώπισης.*

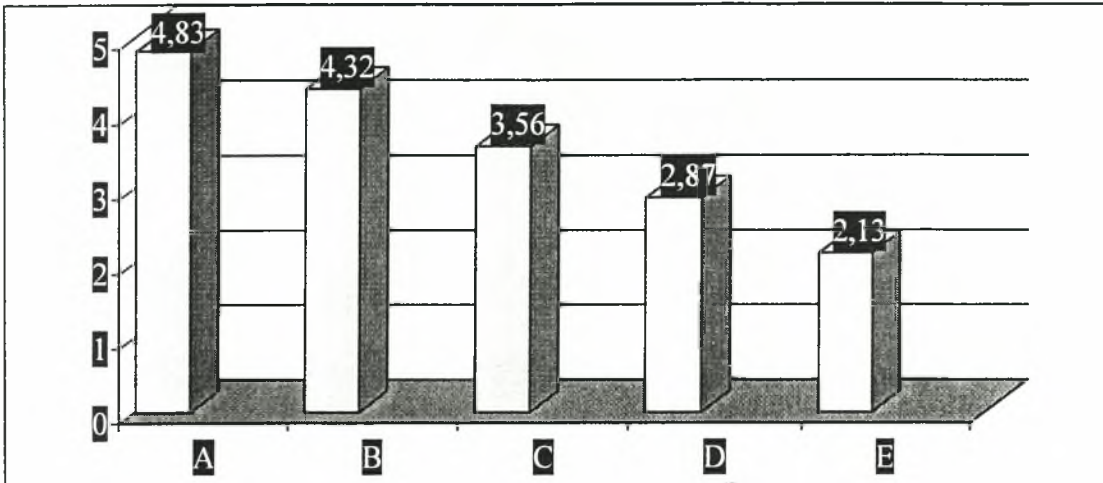
	Άνδρες		Γυναίκες		N	
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.
Αποστασιοποίηση	2,24	0,73	2,07	0,96	2,13	0,87
Εστιασμός στην προσπάθεια	5,02	0,68	4,72	0,61	4,83	0,64
Χρήση ψυχολογικών τεχνικών	4,32	4,81	4,31	0,58	4,32	0,54
Εστιασμός σε αρνητικά στοιχεία	2,78	0,83	2,93	0,77	2,88	0,78
Εστιασμός σε προσωπικές δεξιότητες	3,73	0,74	3,47	1,11	3,57	0,98

Για να περιγραφούν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι αρχάριοι αναρριχητές και αναρριχήτριες χρησιμοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις  $t$  τεστ σε όλο το δείγμα μεταξύ των μέσων όρων των πέντε παραγόντων του ερωτηματολογίου των στρατηγικών αντιμετώπισης. Οι αναλύσεις Paired-Sample  $t$ -test έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται ( $p < 0.05$ ). Πιο συγκεκριμένα, η συχνότητα με την οποία χρησιμοποιούνται οι κατηγορίες στρατηγικών ακολουθεί την παρακάτω σειρά: εστιασμός στην προσπάθεια (M.O. = 4,83), ψυχολογικές τεχνικές (M.O. = 4,32), στρατηγικές εστιασμού σε προσωπικές ικανότητες (M.O. = 3,56), στρατηγικές

εστιασμού σε αρνητικά στοιχεία (Μ.Ο. = 2,87) και τέλος στρατηγικές αποστασιοποίησης από τη στρεσογόνα κατάσταση (Μ.Ο. = 2,13).

Γράφημα 1.

Μέσοι όροι στρατηγικών αντιμετώπισης

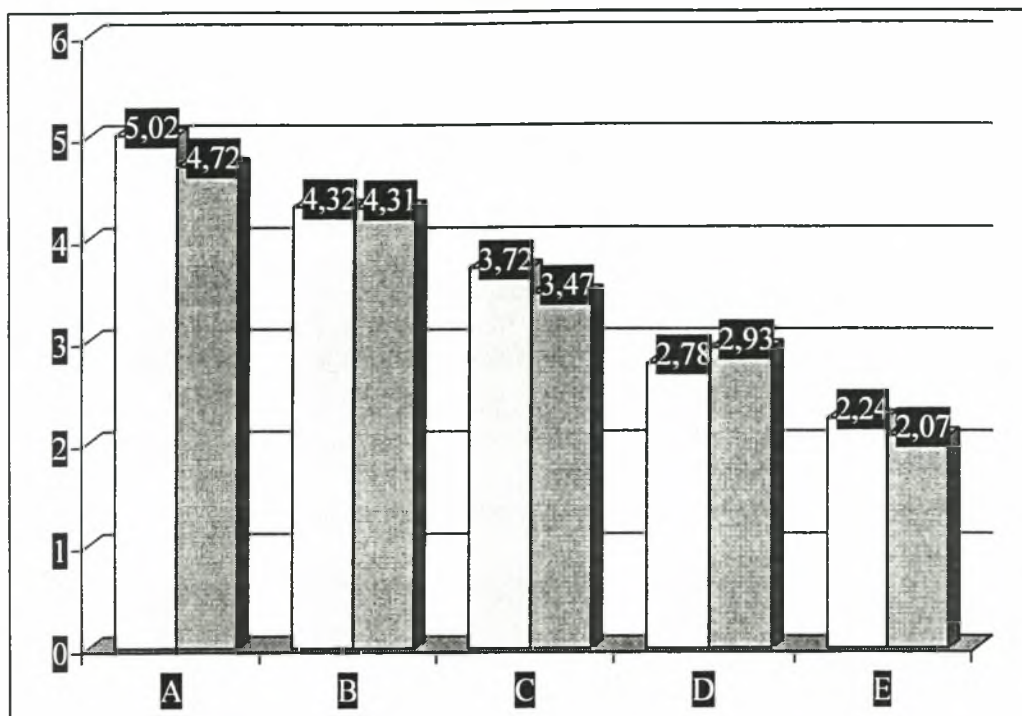


\*\* A: Εστιασμός στην προσπάθεια                      B: Ψυχολογικές τεχνικές  
 C: Εστιασμός σε προσωπικές ικανότητες        D: Εστιασμός σε αρνητικά στοιχεία  
 E: Αποστασιοποίηση

Για να εξεταστούν πιθανές διαφορές μεταξύ αρχαρίων αναρριχητών και αναρριχητριών σε στρατηγικές αντιμετώπισης χρησιμοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις *t* τεστ σε ανεξάρτητα δείγματα. Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν το φύλο των συμμετεχόντων (άνδρες, γυναίκες) και ως εξαρτημένες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν οι πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου στρατηγικών αντιμετώπισης (αποστασιοποίηση, εστιασμός στην προσπάθεια, χρήση ψυχολογικών τεχνικών, εστιασμός σε αρνητικά στοιχεία και εστιασμός σε προσωπικές ικανότητες). Οι αναλύσεις έδειξαν ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις μέσες τιμές μεταξύ ανδρών και γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα ως προς τους πέντε παράγοντες στρατηγικών αντιμετώπισης που μετρήθηκαν ( $p > 0,5$ ).

Γράφημα 2.

Μέσοι όροι στρατηγικών αντιμετώπισης για άνδρες και γυναίκες



- \*\*
- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| A: Εστιασμός στην προσπάθεια          | B: Ψυχολογικές τεχνικές           |
| C: Εστιασμός σε προσωπικές ικανότητες | D: Εστιασμός σε αρνητικά στοιχεία |
| E: Αποστασιοποίηση                    |                                   |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

### Συζήτηση και Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν αρχάριοι αναρριχητές. Επιπρόσθετα διερευνήθηκαν οι διαφορές μεταξύ των ανδρών και γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα. Σύμφωνα με την πρώτη υπόθεση της έρευνας υπήρξαν σημαντικές διαφορές στα είδη στρατηγικών αντιμετώπισης που συνηθίζουν να χρησιμοποιούν αρχάριοι αναρριχητές. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες όταν βρεθούν αντιμέτωποι με μια κατάσταση που τους στρεσάρει, κατά κύριο λόγο χρησιμοποιούν στρατηγικές που τους βοηθούν να εστιάσουν στην προσπάθεια, ψυχολογικές τεχνικές, όπως ο αυτοδιάλογος και η θετική σκέψη, αλλά και στρατηγικές που βασίζονται στις προσωπικές τους ικανότητες. Σε μικρότερο βαθμό ανέφεραν ότι εστιάζουν σε αρνητικά στοιχεία και προσπαθούν να αποφύγουν την στρεσογόνα κατάσταση.

Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών που έγιναν στο χώρο του αθλητισμού. Μια πρώτη έρευνα με την οποία συμφωνούν τα αποτελέσματα αναφέρει ότι αθλητές αγωνιστικού επιπέδου χρησιμοποιούν συχνότερα την τεχνική εστιασμού στο πρόβλημα, καθώς και την ενεργητική αντιμετώπιση (Crocker, 1992). Οι δύο αυτές στρατηγικές αντιμετώπισης περιγράφονται ως οι πιο προσαρμοστικές τεχνικές αντιμετώπισης καθώς μπορούν να μεταφερθούν άμεσα μεταξύ στρεσογόνων καταστάσεων και να βοηθήσουν τους αθλητές να διαχειριστούν τις απαιτήσεις της κατάστασης που προκαλεί στρες. Οι Crocker και Graham (1995) υποστηρίζουν αθλητές οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνά τους χρησιμοποίησαν κυρίως στρατηγικές εστίασης στο πρόβλημα. Σχετικά με την ίδια στρατηγική εστίασης οι Gould, Finch και Jackson (1993)

βρήκαν και πάλι ότι οι παγοδρόμοι Ολυμπιακού επιπέδου τη χρησιμοποιούν ευρέως, ενώ παρουσιάζουν ως πιο εφαρμόσιμη στρατηγική αντιμετώπισης του προβλήματος την ελεγχόμενη ορθή σκέψη και τον αυτοδιάλογο. Τέλος, στην ανασκόπηση που έκαναν οι Hardy, Jones και Gould (1996) υποστήριξαν ότι η στρατηγική εστίαση στο πρόβλημα είναι η πιο αποδεκτή και κατανοητή από τους αθλητές.

Σχετικά με την δεύτερη υπόθεση της παρούσας έρευνας τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι άνδρες και οι γυναίκες που συμμετείχαν δεν διαφέρουν ως προς το είδος των στρατηγικών αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν, αποτέλεσμα που δεν υποστηρίζει την υπόθεση και δεν συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες. Πιθανολογείται ότι αυτό συμβαίνει επειδή και οι άνδρες και οι γυναίκες ήταν αρχάριοι σε σχέση με το αντικείμενο της έρευνας, την αναρρίχηση. Προηγούμενες έρευνες διαφωνούν με το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας. Οι Ptacek, Smith και Zanas (1992) παρουσιάζουν διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα (άνδρες, γυναίκες) σχετικά με τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τις στρεσογόνες καταστάσεις. Αναφέρουν ότι αυτό συμβαίνει γιατί οι άνδρες αντιμετωπίζουν τις στρεσογόνες καταστάσεις ως προκλήσεις και όχι ως απειλές που ισχύει για τις γυναίκες, το οποίο όμως εδώ δεν διερευνήθηκε. Παρόμοιες διαφορές κατέγραψαν και οι Crocker και Graham (1995).

### *Πρακτικές Εφαρμογές*

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας θα μπορούσαν να βρουν εφαρμογή στον πρακτικό χώρο των υπαιθρίων δραστηριοτήτων αναψυχής. Αρχικά, θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους συνοδούς υπαιθρίων δραστηριοτήτων σχετικά με την συμπεριφορά τους απέναντι σε αρχάριους στην δραστηριότητα πελάτες υποδεικνύοντάς τους πως να αντιμετωπίσουν μια κατάσταση που θα τους προκαλέσει δυσάρεστα συναισθήματα. Πιο συγκεκριμένα, ο συνοδός ή εκπαιδευτής χρειάζεται να κατευθύνει τον αρχάριο αναρριχητή

προς το πρόβλημα, τις προσωπικές του ικανότητες, και όχι προς αποφυγή ή κάποια αρνητικά στοιχεία. Επίσης, η έρευνα θα έβρισκε εφαρμογή στην ψυχολογική προετοιμασία κάποιου ο οποίος θα ήθελε να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα για πρώτη φορά και πιθανά να συναντούσε κάποια δυσάρεστη κατάσταση. Το άτομο αυτό μπορεί να γνωρίσει μέσα από την έρευνα αυτή τις τεχνικές που έχει στη διάθεσή του για την αντιμετώπιση της κατάστασης.

### *Περιορισμοί και Μελλοντικές έρευνες*

Τα αποτελέσματα ερευνών συνηθίζουν να χρησιμοποιούνται για την κατανόηση και διαχείριση κάποιου προβλήματος αλλά και για τον σχεδιασμό κάποιας ακόλουθης έρευνας. Σε κάθε έρευνα παρατηρούνται κάποια αδύνατα σημεία τα οποία συνήθως προκύπτουν στην πορεία της διεξαγωγής της. Η παρούσα έρευνα θα γινόταν καλύτερη αν ο αριθμός των φοιτητών που συμμετείχε ήταν μεγαλύτερος. Επίσης, η έρευνα θα γινόταν καλύτερη αν το ερωτηματολόγιο που κλήθηκαν να συμπληρώσουν οι συμμετέχοντες ήταν περισσότερο εστιασμένο στην αντιμετώπιση καταστάσεων που εμφανίζονται στην ύπαιθρο.

Αυτό που χρειάζεται να εξετασθεί ξανά στο μέλλον αλλά σε πραγματικό πληθυσμό (δηλαδή πελάτες σε κάποιο πρόγραμμα), είναι οι διαφορές των δύο φύλων σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης σρεσογόνων καταστάσεων σε δραστηριότητες αναψυχής, καθώς και το είδος στρατηγικών αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι πελάτες κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες. Επίσης το πως διαφοροποιούνται αυτές μέσα στην ομάδα αλλά και μετά το πέρας της δραστηριότητας. Λέγοντας πραγματικό πληθυσμό, περιγράφουμε άτομα διαφόρων ηλικιών, κοινωνικό-οικονομικού επιπέδου, μορφωτικού επιπέδου που επιλέγουν να βγουν στην ύπαιθρο και να πάρουν κάποιο ρίσκο.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ben-Porath, Y.S., Butcher, J.N. & Waller, N.G. (1991). Assessment of coping: An empirical illustration of the problem of inapplicable items. Journal of Personality Assessment, 57, 162-176.

Billings, A.G., & Moos, R.H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 881-891.

Caltabiano, M.L. (1995). Leisure orientation, coping style and personality. Journal of Leisure & Recreation, 5, 24-31.

Carpenter, B.N. (1992). Issues and advances in coping research. In B.N. Carpenter (Ed.), Personal coping: Theory, research, and application, (pp. 1-14). Westport, CT: Praeger.

Carver, C.S., Weintraub, J.K., & Scheier, M.F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.

Crocker, P.R.E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. International Journal of Sport Psychology, 23, 161-175.

Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. Journal of Sport Psychologist, 9, 325-338.

Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., & Graham, T.R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. Duba (Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement, (pp. 149-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.



Cox, T., & Ferguson, E. (1991) Individual differences, stress and coping. In C.L. Cooper and R. Payne (Eds.), Personality and stress: Individual differences in the stress process. (pp. 7-30). Chichester, UK: Wiley.

Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 844-854.

Endler, N.S., Parker, S.A., & Summerfeidt, L.J. (1993). Coping with health problems: Conceptual and methodological issues. Canadian Journal of Behavioural Sciences, 40, 384-399.

Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 150-170.

Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B.N. Carpenter (Ed.), Personal coping: Theory, research, and applications (pp. 31-46). Westport, CN: Praeger.

Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. olympic wrestlers. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 83-93.

Gould, D., Finch, L.M., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 453-468.

Hanson, S.J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14, 262-272.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Coping with adversity. In Understanding psychological preparation for sport. (pp. 203-236). Chichester, UK: Wiley & Sons.



Houston, B. (1987). Stress and coping. In C. Snyder & C. Ford (Eds.), Coping with negative life events: Clinical and social psychological (pp. 377-399). New York: Plenum Press.

Lazarus, R.S. (1991a). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R.S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. American Psychologist, 46, 819-834.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Martens, R. (1987). Science, knowledge, and sport psychology. The Sport Psychologist, 1, 29-55.

Nowack, K.M. (1991). Psychosocial predictors of physical health status. Work and Stress, 5, 117-131.

Ptacek, J.T., Smith, R.E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. Journal of Personality, 60, 747-770.

Smith, R.E., Ptacek, J.T., & Smoll, F.L. (1992). Sensation seeking, stress and adolescent injuries: A test of stress-buffering, risk-taking, and coping skills hypotheses. Journal of Personality and Social Psychology, 62, 1016-1024.

Vealey, R. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T.S. Horn (Ed.), Advances in sport psychology (pp. 25-59). Champaign, IL: Human Kinetics.

Whelan, J.P., Meyers, A.W. & Donovan, C. (1995). Competitive recreational athletes: A multisystemic model. In S.M. Murphy (Ed.), Sport Psychology Interventions, (pp 71-116). Champaign, IL: Human Kinetics.

Zuzaneck, J., Robinson, J.P., & Iwasaki, Y. (1998). The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life-cycle. Leisure Sciences, 20, 253-275.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό. Η Ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό, (σελ. 143-158). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη

Χρόνη, Σ. (2001). Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα: Ποιες είναι αυτές; Φυσικά Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής: Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, (Ειδικό τεύχος), 20-27.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

*Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων*

Τρίκαλα, Μάρτιος 2001

Αγαπητέ φοιτητή, φοιτήτρια,

Ευχαριστώ για το ενδιαφέρον που εκδήλωσες στην έρευνά αυτή. Όπως γνωρίζεις η αναρρίχηση είναι ένα ιδιόμορφο και συναρπαστικό άθλημα, και η πίστα που δημιουργήθηκε στο χώρο της σχολής μας δίνει την ευκαιρία να το γνωρίσουμε. Θα φροντίσω για την ασφαλή ενασχόλησή σου με την αναρρίχηση στις πίστες του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ., ώστε οι εμπειρίες που θα αποκτήσεις μέσα από τη συμμετοχή σου στην έρευνά αυτή να είναι οι καλύτερες δυνατές. Θα ήθελα να ζητήσω, κατά την διάρκεια του ερευνητικού να μην ασχοληθείς με την αναρρίχηση εκτός από τις 6 φορές που θα συναντηθούμε μαζί, μετά το πέρας της έρευνας θα έχεις πολλές ευκαιρίες να σκαρφαλώσεις. Θα ήθελα επίσης να γνωρίζεις, ότι για τη δική σου ασφάλεια, φρόνιμο είναι να μην δοκιμάσεις να σκαρφαλώσεις χωρίς την παρουσία κάποιου υπεύθυνου.

Ευχαριστώ,

Ιωάννα Χριστουλάκη

*Παρακαλώ να συμπληρώσετε τα παρακάτω στοιχεία:*

Όνομα (όχι επώνυμο): \_\_\_\_\_

Ημερομηνία και τόπος γέννησης: \_\_\_\_\_

Φύλο:                    Άνδρας                    Γυναίκα

Προηγούμενη εμπειρία με αναρρίχηση σε πίστα ή σε βράχο (κύκλωσε ένα):

ΝΑΙ                    ΟΧΙ

Αν ναι, πόσες φορές ακριβώς και που;

.....  
.....

Ενημερώθηκα σχετικά με το τι θα κάνω και συμμετέχω εθελοντικά!!

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

### *Ερωτηματολόγιο Αντιμετώπισης Καταστάσεων*

Προσπαθώντας να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε το πώς αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες τις υπαίθριες δραστηριότητες που έχουν κάποιες δυσκολίες, όπως αναρρίχηση, πτώσεις με αλεξίπτωτο, ραφτ, κατάβαση ποταμών με σαμπρέλες, διερευνούμε τις διάφορες τεχνικές που συχνά χρησιμοποιεί ένα άτομο για την αντιμετώπιση απαιτητικών και αναπάντεχων καταστάσεων. Θα ήθελα να διαβάσεις τη λίστα που ακολουθεί και να σημειώσεις στις στήλες με «✓», ποιες από τις παρακάτω τεχνικές, χρησιμοποίησες όταν σκαρφάλωσες.

Χρησιμοποίησε την παρακάτω κλίμακα:

Ποτέ  
Σπάνια  
Λίγες φορές  
Αρκετές φορές  
Πολλές φορές  
Πάντα

Ανεξάρτητα εάν συμμετείχες ή όχι σε παρόμοιες δραστηριότητες στο παρελθόν, σημείωσε πως αντέδρασες πάνω στην πίστα. Διαβάζοντας κάθε πρόταση να έχεις στο νου σου το παρακάτω:

«Όταν βρέθηκα σε σημείο της πίστας που δυσκολεύτηκα... »

1. Δε μπορώ να αποδώσω και σταματάω να προσπαθώ.
2. Μειώνω το χρόνο και την προσπάθεια που καταβάλω.
3. Σταματάω να προσπαθώ να βελτιωθώ
4. Χάνω την ψυχραιμία μου και αναστατώνομαι.
5. Αναστατώνομαι και αφήνω τα αρνητικά συναισθήματά μου να βγουν προς τα έξω.
6. Προσπαθώ να ανεβάσω την ποιότητα της απόδοσής μου.
7. Βάζω περισσότερη προσπάθεια στο έργο μου.

8. Ξέρω πολύ καλά τι να κάνω σε απρόσμενες καταστάσεις.
9. Κρατάω και κατευθύνω την προσοχή μου μόνο εκεί που πρέπει.
10. Ενώ κάνω κάτι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη ή δεν αποδώσω καλά.
11. Σκέφτομαι και φαντάζομαι τι θα συμβεί αν αποτύχω ή τα μπερδέψω.
12. Ανησυχώ αρκετά για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για την απόδοσή μου.
13. Γνωρίζω καλά πώς να εμψυχώνω με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου.
14. Βάζω στον εαυτό μου στόχους για να αποδώσω καλά.
15. Βάζω στόχους για το αποτέλεσμα της προσπάθειάς μου.
16. Ενεργοποιούμαι ακριβώς στο σωστό επίπεδο ανάλογα με την κατάσταση.
17. Τα λόγια που λέω στον εαυτό μου είναι αρνητικά.
18. Διατηρώ έναν θετικό τρόπο σκέψης.
19. Μπορώ να χαλαρώσω όταν νιώθω νευρικότητα.
20. Γνωρίζω πώς να χαλαρώνω όταν αυξάνεται η πίεση.
21. Μπορώ να χαλαρώσω όποτε το χρειάζομαι ώστε να ετοιμαστώ για την εκτέλεση.
22. Εστιάζω την προσοχή μου στα θετικά.
23. Σκέφτομαι μόνο τις χειρότερες πιθανές συνέπειες.
24. Λέω συγκεκριμένες συναισθηματικές λέξεις ή φράσεις για να βοηθήσω την απόδοσή μου.
25. Δουλεύω σκληρότερα.
26. Προσπαθώ πολύ σκληρά να κάνω κάτι για την απόδοσή μου.
27. Προετοιμάζω μόνος μου τον εαυτό μου ψυχολογικά ώστε να είμαι έτοιμος για εκτέλεση.
28. Σκέφτομαι ότι θα αποτύχω.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Πίνακας Δεδομένων

	code	birth	gender	experien	cope3	cope4	cope5
1	1	1983	2	2	3	4	2
2	2	1981	1	2	3	2	1
3	3	1980	1	2	2	4	2
4	4	1982	1	2	2	3	2
5	5	1982	1	2	3	2	1
6	6	1982	1	2	4	3	1
7	7	1982	2	2	2	3	3
8	8	1979	1	1	1	3	6
9	9	1979	1	1	3	2	1
10	10	1980	2	2	4	3	3
11	11	1982	2	2	1	2	1
12	12	1982	2	2	2	1	1
13	13	1982	2	2	3	2	1
14	14	1982	2	2	4	3	2
15	15	1982	2	1	1	2	1
16	16	1983	2	2	2	2	1
17	18	1973	1	2	3	2	1
18	19	1983	2	2	1	2	1
19	20	1982	2	2	2	1	1
20	21	1981	1	2	1	2	1
21	22	1983	2	2	2	1	1
22	23	1982	2	2	5	3	4
23	25	1980	2	2	2	1	1
24	26	1981	2	2	2	2	1
25	27	1980	2	2	5	5	2
26	28	1982	2	2	3	2	1
27	29	1981	1	2	5	3	2
28	30	1981	1	2	1	1	1
29	31	1982	2	2	2	2	1
30	32	1976	2	2	1	1	1

	cope10	cope11	cope13	cope14	cope18	cope19	cope20
1	4	4	4	4	3	5	5
2	4	1	5	5	4	4	5
3	3	2	4	5	4	5	3
4	2	1	4	4	4	4	3
5	2	3	4	5	3	3	4
6	3	2	5	3	4	6	3
7	4	3	5	5	3	2	4
8	2	1	6	6	4	5	6
9	3	2	4	5	3	3	4
10	4	4	4	4	2	3	4
11	4	4	4	4	3	3	4
12	3	4	5	5	4	4	4
13	1	1	4	5	2	4	3
14	3	2	4	6	4	5	5
15	1	1	5	5	4	5	5
16	3	2	6	6	3	5	5
17	4	3	6	5	4	5	5
18	2	3	6	6	5	4	4
19	1	1	5	6	3	2	3
20	3	3	6	5	4	4	5
21	1	1	4	5	4	3	3
22	3	3	3	3	1	4	6
23	3	4	5	5	3	3	4
24	3	2	4	5	3	4	3
25	6	6	4	4	1	2	5
26	4	4	6	5	4	3	3
27	3	2	6	6	3	3	6
28	1	1	6	6	6	4	2
29	2	2	5	5	4	4	4
30	2	1	5	5	5	4	4

	cope22	cope23	cope28	cope32	cope34	cope38	cope41
1	4	4	4	5	5	3	3
2	6	6	6	4	4	4	2
3	3	3	5	5	4	4	3
4	1	2	5	5	5	4	1
5	3	2	4	4	4	3	4
6	4	1	4	5	4	4	2
7	4	3	4	6	5	3	2
8	6	5	4	6	5	3	2
9	4	3	2	4	4	4	2
10	3	4	3	4	3	3	4
11	2	4	4	5	4	4	2
12	3	3	3	5	4	4	2
13	2	3	3	5	3	3	1
14	2	3	4	5	4	4	1
15	6	4	5	4	3	3	1
16	3	4	4	5	5	4	1
17	2	3	4	6	5	4	2
18	3	2	4	5	4	5	2
19	5	3	6	5	4	4	2
20	5	4	5	5	5	4	3
21	3	4	4	5	4	4	2
22	5	5	4	5	5	2	2
23	6	4	4	4	4	4	2
24	3	3	6	6	6	5	1
25	6	5	2	4	4	4	4
26	1	5	5	6	4	3	3
27	1	2	3	5	5	3	2
28	2	2	5	6	5	5	1
29	3	2	4	4	5	5	2
30	4	4	5	5	4	4	2



	cope42	cope43	cope44	cope45	cope47	cope50	cope55
1	5	3	3	3	5	3	5
2	6	4	1	3	4	3	1
3	5	4	4	4	4	3	5
4	5	5	4	5	5	1	3
5	3	3	2	2	3	4	4
6	5	4	6	5	4	1	3
7	5	3	3	3	5	2	4
8	5	4	3	3	5	3	3
9	4	3	3	3	4	2	2
10	3	3	2	2	3	2	3
11	6	4	4	4	6	1	2
12	4	2	2	2	3	2	5
13	5	3	1	2	5	1	5
14	6	5	6	6	6	1	6
15	6	6	5	5	5	1	4
16	5	1	3	4	5	1	4
17	4	2	3	3	4	2	3
18	6	5	4	4	6	1	4
19	6	5	6	4	6	3	5
20	4	3	4	3	5	3	4
21	5	4	4	4	4	1	4
22	2	1	1	2	3	5	4
23	1	1	2	2	3	3	4
24	5	4	5	5	5	2	6
25	3	2	2	2	3	6	3
26	4	2	2	2	5	2	5
27	6	3	2	4	5	3	3
28	4	3	4	6	6	1	5
29	4	4	4	3	4	1	4
30	5	5	5	5	5	2	4

	cope58	cope59	cope60	cope61
1	5	5	5	4
2	5	5	4	4
3	5	5	5	3
4	4	5	5	1
5	4	5	4	4
6	5	4	6	1
7	5	4	5	2
8	6	6	5	4
9	4	4	4	2
10	4	4	3	5
11	5	5	5	2
12	4	4	4	4
13	5	5	5	3
14	6	5	5	2
15	5	5	4	1
16	5	5	5	2
17	6	4	4	1
18	6	6	5	2
19	5	6	5	2
20	5	5	4	3
21	4	4	4	2
22	4	4	4	3
23	3	4	3	3
24	6	6	6	2
25	4	4	6	1
26	4	3	6	2
27	6	5	5	4
28	6	6	6	1
29	5	4	4	3
30	5	5	5	1