



Αντίληψη Ασφάλειας στην Αναρρίχηση από Κατασκηνωτές

Άννα Κουρτεσοπούλου, & Στυλιανή Χρόνη
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Η εργασία αυτή είχε ως στόχο να διερευνήσει το βαθμό ασφάλειας ή ανασφάλειας που αντιλαμβάνονται νεαροί κατασκηνωτές σχετικά με τη δραστηριότητα της αναρρίχησης, καθώς και την επίδραση της ενασχόλησης τους με την αναρρίχηση στην αίσθηση αυτή. Συμμετείχαν 100 κατασκηνωτές, ηλικίας από 9 έως 15 ετών. Σκοπός της δραστηριότητας ήταν να φέρει τους κατασκηνωτές σε επαφή με το άθλημα της αναρρίχησης. Με την έναρξη της κατασκηνωτικής περιόδου, έγινε επίδειξη του εξοπλισμού και μια πρώτη επαφή με την πίστα αναρρίχησης. Ερωτηματολόγια μοιράστηκαν κατά την πρώτη επαφή και μετά από τρεις εβδομάδες όταν ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αίσθηση ασφάλειας του δείγματος αυξήθηκε σημαντικά ($p < .05$) με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Οι παράγοντες που συντέλεσαν στην αύξηση της αίσθησης ασφάλειας ήταν η μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην ποιότητα του εξοπλισμού, στις ικανότητες του ασφαλιστή-εκπαιδευτή και στην καθοδήγηση που δίνεται από τον εκπαιδευτή. Οι παράγοντες αυτοί ερμηνεύονται στη συζήτηση ως προς τη σημασία που έχουν για την εκπαίδευση νεαρών κατασκηνωτών και νέων αναρριχητών, αλλά και ως προς τον ρόλο των εκπαιδευτών.

Λέξεις κλειδιά: *αναρρίχηση, ασφάλεια, κατασκήνωση*

Safety in Rock Climbing: Perceptions of Young Summer Campers

Anna Kourtesopoulou & Stilian Chroni
University of Thessaly, Greece

Abstract

The purpose of this research project was duo fold: (a) to examine the degree of safety or unsafely associated with sport climbing as perceived by young summer campers and (b) to explore the role of participating in a climbing activity in this perception of safety. One hundred campers, aged 9 to 15 years of old participated in this study during their camping. The aim of the activity was to introduce and acquaint the campers with the activity of sport climbing. At the onset of the camping period, a demonstration of the climbing equipment and a first contact with the climbing wall was conducted. Questionnaires were administered during the campers' first contact with sport climbing and three weeks later at the end of the program. The analyses showed that participants' perceptions of safety were increased throughout the program. More specifically, three factors influenced campers' perceptions of safety: trust in the quality of the equipment, in the abilities of the belayer, and in the instructions offered by the instructor. These findings are interpreted with regard to their role in instructing young campers and novice climbers, and the role of climbing instructors'.

Key words: *sport climbing, safety, camps*

Εισαγωγή

Η δραστηριότητα της αναρρίχησης είναι μια ευχάριστη άσκηση τόσο στα πλαίσια της αναψυχής όσο και στον χώρο του αθλητισμού. Σύμφωνα με τον οργανισμό Climbing Gyms Association, πε-

ρισσότεροι από 10.000 κόσμος έχει αναρριχηθεί σε τεχνητές πίστες. Ωστόσο δεν παύει να είναι μια ριψοκίνδυνη δραστηριότητα, κατά την οποία επι-στρατεύονται κανόνες ασφάλειας για την ακίνδυνη διεξαγωγή της. Σύμφωνα με τους Goddard και Neumann (1993), «η αναρρίχηση είναι ένα άθλημα

σύνθετο και γεμάτο αντιθέσεις. Χρησιμοποιώντας δύναμη η οποία ενισχύεται με την συμβολή της τεχνικής, προσπαθώντας να εμφυσήσει ασφάλεια σε ένα περιβάλλον εν δυνάμει κινδύνου, και ισορροπώντας με αβεβαιότητα μεταξύ άγχους και αποφασιστικότητας, ο αναρριχητής βρίσκει περάσματα μέσα από το ακατόρθωτο. Η αναρρίχηση είναι έκφραση όλου του ατόμου και χρειάζεται να θεωρηθεί ως το άθροισμα πολλών διαφορετικών συνθηκών και ικανοτήτων» (σελ. 12).

«Η πιθανότητα του κινδύνου λειτουργεί θετικά στην όξυνση της αντίληψης και της ικανότητας ελέγχου. Και ίσως αυτή να είναι και η λογική πίσω από όλα τα επικίνδυνα αθλήματα. Σκοπίμως το άτομο εντύνει τις προσπάθειες και την αυτοσυγκέντρωση του, ούτως ώστε να καθαρίσει το μυαλό του από τα τετριμμένα» (σελ. 97, Κρακάουερ, 2000). Στην ανάγκη του ανθρώπου για περιπέτεια, το ρίσκο είναι η πρόκληση. Ο σκοπός της εμπειρίας στα πλαίσια της αναψυχής είναι να εξασφαλίσει στους συμμετέχοντες παράγοντες όπως είναι η ασφάλεια, η παρεχόμενη ποιότητα και αξιοπιστία του εξοπλισμού, η ενθάρρυνση και η ενίσχυση της προσπάθειας, αποβλέποντας στην διαμόρφωση της αρχικής αντίληψης του ρίσκου για περιπέτεια σε μια ευχάριστη και ψυχαγωγική συμμετοχή. Διάφοροι παράγοντες όπως σωματικοί, κοινωνικοί, ψυχολογικοί και πνευματικοί διαμορφώνουν την προσωπική αντίληψη ρίσκου (Priest & Gass, 1997).

Μέσα από την εμπειρία διάφορων ερευνητών (Priest, 1995, 1996, Goldman & Priest, 1990) έχουν καταγραφεί ευεργετικές επιδράσεις προγραμμάτων αναψυχής στην προσωπικότητα του παιδιού, όπως ενίσχυση αυτοπεποίθησης, εμπιστοσύνη στις ικανότητες του, ενδυνάμωση αισθήματος ευθύνης, και ανάπτυξη εμπιστοσύνης. Οι Neill και Heubeck (1995) αναφέρουν σε έρευνά τους ότι η αίσθηση του φόβου μειώθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια μιας αναρριχητικής διαδρομής ανάμεσα στην κορυφή και στη βάση της διαδρομής. Η ικανοποίηση αυξήθηκε με την ολοκλήρωση της διαδρομής, παρά ότι το 68% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι συνάντησε την μεγαλύτερη δυσκολία κοντά στην κορυφή, ενώ το υπόλοιπο 32% ισχυρίστηκε ότι η διαδρομή στο σύνολό της ήταν δύσκολη. Αναφέρθηκαν περιγραφές ενθουσιασμού-διασκέδασης, φόβου-τρόμου και ικανοποίησης-πληρότητας. Συμπερασματικά, οι ερευνητές παρέθεσαν την άποψη ότι η χρησιμοποίηση της δραστηριότητας της αναρρίχησης συμβάλει στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του παιδιού, καθώς η αίσθηση της επιτυχίας και της ικανοποίησης που αντλεί από την ολοκλήρωση της διαδρομής το άτομο, διαμορφώνει την αρχική αίσθηση του φόβου.

Στην πλειοψηφία τους τα προγράμματα αναψυχής συντελούν στη θετική διαμόρφωση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων (Hans, 1997).

Παράγοντες που συντελούν και διαμορφώνουν τα ευεργετικά αποτελέσματα ενός προγράμματος αναψυχής είναι: η διάρκεια του προγράμματος, η ηλικία και το φύλο των συμμετεχόντων, το είδος της συμμετοχής (εθελοντικό, υποχρεωτικό), η ομοιομορφία των ομάδων, η φύση του προγράμματος (ρίσκο, περιπέτεια, ευαισθητοποίηση), η δομή και οργάνωση του προγράμματος, καθώς και η ποιότητα υπηρεσιών που το πρόγραμμα προσφέρει (Hattie, Marsh, Neill, & Richards, 1997). Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τα οφέλη προγραμμάτων αναψυχής φαίνονται στο χαμόγελο των συμμετεχόντων και στην αναζωογόνηση που εμφανίζεται στα πρόσωπά τους. Έτσι, οι αρμόδιοι φορείς υλοποίησης αντίστοιχων προγραμμάτων θα πρέπει να θέτουν ως στόχο την παροχή των καλύτερων εμπειριών στους συμμετέχοντες εξασφαλίζοντας την ασφάλεια και την ποιότητα (Neill & Richards, 1998).

Η εφαρμογή προγραμμάτων αναρρίχησης από εταιρίες (Priest, 1996, Goldman & Priest 1990) έχει δείξει αύξηση της εμπιστοσύνης μεταξύ συναδέλφων αλλά, και αύξηση εμπιστοσύνης στις ατομικές δυνάμεις των συμμετεχόντων. Ο Priest (1995) στα πλαίσια μιας ημερίδας αναρρίχησης, που περιελάμβανε μια ώρα επίδειξη εξοπλισμού, έξι ώρες ασφάλιση σε αναρριχητικές διαδρομές και μια ώρα διάλογου με εστιασμένη την προσοχή στη λήψη ρίσκου, στην εμπιστοσύνη και στην υποστήριξη, αναφέρει οφέλη σε έξι παράγοντες: εμπιστοσύνη, αποδοχή, αξιοπιστία, αυτοπεποίθηση, ανεξαρτητοποίηση και ενθάρρυνση. Η ύπαρξη ασφαλιστών από την ίδια την ομάδα αποτέλεσε τον κύριο παράγοντα της αύξησης της εμπιστοσύνης ανάμεσα στην ομάδα των εργαζόμενων.

Στα πλαίσια του κατασκηνωτικού θεσμού, η κατάκτηση νέων εμπειριών προϋποθέτει την κάλυψη της ανάγκης της ασφάλειας, η οποία είναι εντονότερη σε σωματικές, κινητικές δραστηριότητες που προϋποθέτουν συναισθηματική επένδυση. Έχει αποδειχθεί ότι η επίδραση της κατασκηνωτικής ζωής είναι εντονότερη στις ηλικίες των 6 - 10 ετών, όσο αναφορά την διαμόρφωση του χαρακτήρα (Marsh, 1999). Χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας είναι η περιορισμένη αντίληψη του κινδύνου, αφού η αίσθηση της εμπιστοσύνης μεταβάλλεται από μέρα σε μέρα, από δραστηριότητα σε δραστηριότητα. Άλλοτε διακατέχονται από έντονο συναίσθημα επιτυχίας, ενώ άλλοτε διστάζουν και στην πιο ακίνδυνη κίνηση (Sullivan, 1999). Επίσης, οι κατασκηνωτές εμφανίζονται να είναι πολύ δραστήριοι και αρέσκονται να δοκιμάζουν νέες εμπειρίες, κάτι που σε μια καλά οργανωμένη κατασκήνωση έχουν τη δυνατότητα να κάνουν.

Οι διάφορες μορφές δραστηριοτήτων παίζουν διαφορετικό ρόλο στη διάθεση του ατόμου. Σχετικά με τη διαφορετικότητα των διαθέσεων, ο Berger

(2001) αναφέρει ότι σε υψηλά ριψοκίνδυνες δραστηριότητες, στις οποίες το άτομο ταιριάζει τις ικανότητες του με τις προκλήσεις της δυσκολίας και επικοινωνεί με τη φύση, όπως η αναρρίχηση, το παρά πέντε και οι καταδύσεις, τότε το άτομο αντλεί ικανοποίηση. Η φύση της παιδικής ηλικίας μαγνητίζεται από την περιπέτεια που περιλαμβάνουν οι υπαίθριες δραστηριότητες, μια από τις οποίες είναι και η αναρρίχηση. Η προδιάθεση του παιδιού να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες σαν παιχνίδι το κάνουν να αψηφεί τον κίνδυνο και να παρασύρεται από ενθουσιασμό σε αυτό που κάνει (Fry & Heubeck, 1998). «...Οι κινητικές εμπειρίες που έχει ένα παιδί αποτελούν το υπόβαθρο για την αντίληψη του κινδύνου σε ένα άθλημα ή μια περίπτωση που θα του παρουσιαστεί. Φανταστείτε ένα παιδί αστικής πόλης με ελάχιστη συμμετοχή σε αθλοπαιδιές και ένα παιδί μη-αστικής πόλης που όλη την ημέρα κρέμεται από ένα δέντρο, τι διαφορά μπορούν να έχουν ως προς το πώς αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο ή τι κινητικές εμπειρίες και ελιγμούς σε δυσκολίες που το καθένα διαθέτει» (σελ. 65, Nadler, 1993).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της αίσθησης ασφάλειας ή ανασφάλειας κατασκηνωτών κατά την ενασχόλησή τους με τη δραστηριότητα της αναρρίχησης. Πιο συγκεκριμένα εξετάστηκε πώς ο βαθμός της αντιλαμβανόμενης ασφάλειας μεταβάλλεται μετά από μια εμπειρία αναρρίχησης.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 100 κατασκηνωτές, 61 αγόρια και 39 κορίτσια ηλικίας 9 έως 15 ετών, οι οποίοι είχαν ελάχιστη αναρριχητική εμπειρία που κυμαινόταν από 1 έως 7 φορές σε επίπεδο εξοικείωσης με την πίστα και ολοκλήρωσης εύκολων διαδρομών με τη μορφή πιασιμάτων και πατημάτων, είτε στο χώρο της κατασκήνωσης, είτε σε ορειβατικό σύλλογο (ΜΟ = 1.4, ΤΑ = 1.64). Η συμμετοχή των κατασκηνωτών ήταν εθελοντική και η διεύθυνση της κατασκήνωσης είχε ενημερωθεί και συμφωνήσει στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Όργανα Αξιολόγησης

Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με σύντομο γραπτό ερωτηματολόγιο το οποίο κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιελάμβανε τέσσερις μονοθεματικές ερωτήσεις σχετικά με την ασφάλεια που αντιλαμβάνονταν οι συμμετέχοντες όταν σκαρφάλωναν στην τεχνητή πίστα αναρρίχησης. Τα τέσσερα θέματα αφορούσαν: (α) την ποιότητα του εξοπλισμού, (β) τις ικανότητες του ασφαλιστή-εκπαιδευτή, (γ) τις δυνάμεις του κατασκηνω-

τή και (δ) την καθοδήγηση που του παρεχόταν από τον ασφαλιστή-εκπαιδευτή (συμβουλές για τη χρησιμοποίηση κατάλληλων πιασιμάτων και πατημάτων). Παράδειγμα ερώτησης: «Πόσο ασφαλής αισθάνεσαι για την ποιότητα του εξοπλισμού (μποντριέ, σχοινί και караμπίνερ);» Η διαβάθμιση των απαντήσεων ήταν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, (1 = καθόλου ασφαλής, 2 = σχετικά ανασφαλής, 3 = ούτε ανασφαλής ούτε ασφαλής, 4 = σχετικά ασφαλής, 5 = απόλυτα ασφαλής).

Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου περιελάμβανε έναν πίνακα ταξινόμησης οκτώ αθλημάτων ως προς τον βαθμό επικινδυνότητάς τους, τα οποία λειτουργούσαν σαν σταθμοί δραστηριοτήτων στα πλαίσια της κατασκήνωσης. Παράδειγμα ερώτησης: «Πόσο επικίνδυνες θεωρείς τις ακόλουθες δραστηριότητες;» Η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε και εδώ ήταν πενταβάθμια τύπου Likert και κυμαινόταν από ακίνδυνη έως επικίνδυνη. Το τρίτο μέρος περιελάμβανε μια ανοιχτή ερώτηση για το αν θα επιχειρούσαν φεύγοντας από την κατασκήνωση να σκαρφάλλουν σε έναν βράχο και γιατί. Τέλος, το τέταρτο μέρος αποτελούνταν από δημογραφικές ερωτήσεις.

Ερευνητική διαδικασία

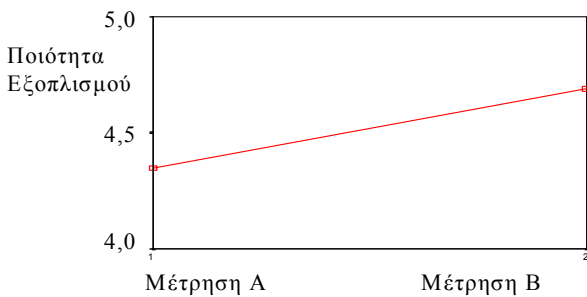
Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε κατά την έναρξη της δραστηριότητας και με την ολοκλήρωση αυτής. Η συνολική διάρκεια της δραστηριότητας ήταν τρεις εβδομάδες, στις οποίες δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να σκαρφάλλουν τουλάχιστον έξι φορές. Στην πρώτη επαφή με τους συμμετέχοντες έγινε παρουσίαση του εξοπλισμού που χρησιμοποιείται στην αναρρίχηση και αναφορά στη χρησιμότητα των επιμέρους εξαρτημάτων, όπως της ζώνης ασφάλισης (μποντριέ), των σχοινιών, των ασφαλειών (καράμπινερ), των ειδικών παπουτσιών, καθώς και των βασικών κόμπων που χρησιμοποιούνται στην αναρρίχηση. Στην συνέχεια, πραγματοποιήσαν μια τραβέρσα (οριζόντια διαδρομή στην πίστα), για τη κατανόηση και κατάλληλη αξιοποίηση των πιασιμάτων και πατημάτων. Στην πορεία της δραστηριότητας ολοκληρώθηκαν διαδρομές μικρής δυσκολίας με σταδιακή αύξηση της δυσκολίας που έφτασε τον βαθμό 6+, με βάση την βαθμολογική κλίμακα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ορειβασίας (U.I.A.A.). Η συμμετοχή στη δραστηριότητα ήταν υποχρεωτική στα πλαίσια της κατασκήνωσης και οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο πριν σκαρφάλλουν, αφού πρώτα έγινε μια εισαγωγή σχετικά με τον εξοπλισμό και τον τρόπο ασφάλισης.

Αποτελέσματα

Σύμφωνα με τις αναλύσεις που έγιναν βάσει της στατιστικής μεθόδου Repeated Measures

MANOVA, το φύλο, η ηλικία και η εμπειρία δεν έδειξαν να επηρεάζουν σημαντικά τη διαμόρφωση της αντίληψης ασφάλειας ($p < .05$). Ενώ σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές μεταβολές σε τρεις από

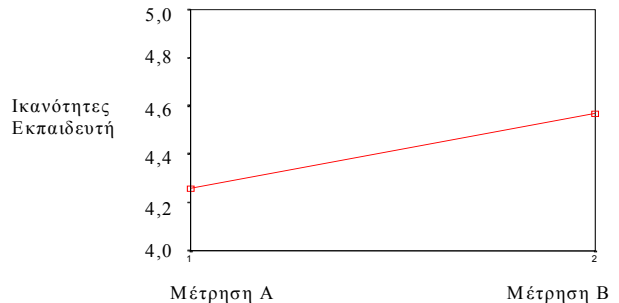
ασφαλιστή-εκπαιδευτή. Οι διαφοροποίηση των μέσων τιμών κυμάνθηκε από 4.26 σε 4.57 ($F_{(1,99)} = 4.82$, όπου $p < .05$) ενισχύοντας την αίσθηση ασφάλειας σχετικά με τον ασφαλιστή και την επικοινωνία με αυτόν κατά το σκαρφάλωμα.



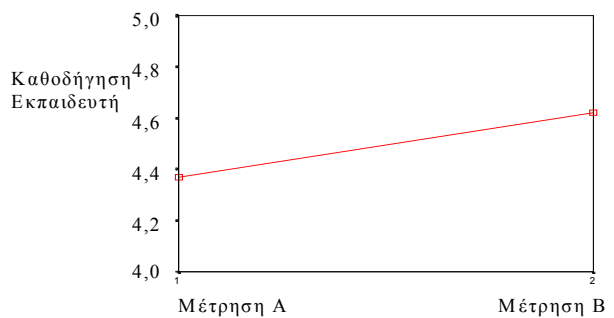
Γράφημα 1. Μεταβολή μέσων όρων εμπιστοσύνης ως προς την ποιότητα του εξοπλισμού.

τις τέσσερις μεταβλητές, μεταξύ της αρχικής αντιλαμβανόμενης ασφάλειας και της τελικής. Πιο συγκεκριμένα, οι κατασκηνωτές ενώ στην αρχική μέτρηση σημείωσαν μέση τιμή 4.35 για την ασφάλεια που ένιωθαν ως προς την ποιότητα του εξοπλισμού, στη δεύτερη μέτρηση η μέση τιμή αυξήθηκε σημαντικά σε 4.69, ($F_{(1,99)} = 10.55$, $p < .05$), ενισχύοντας την αντίληψη τους για το ρόλο της ποιότητας του εξοπλισμού στην ασφάλεια.

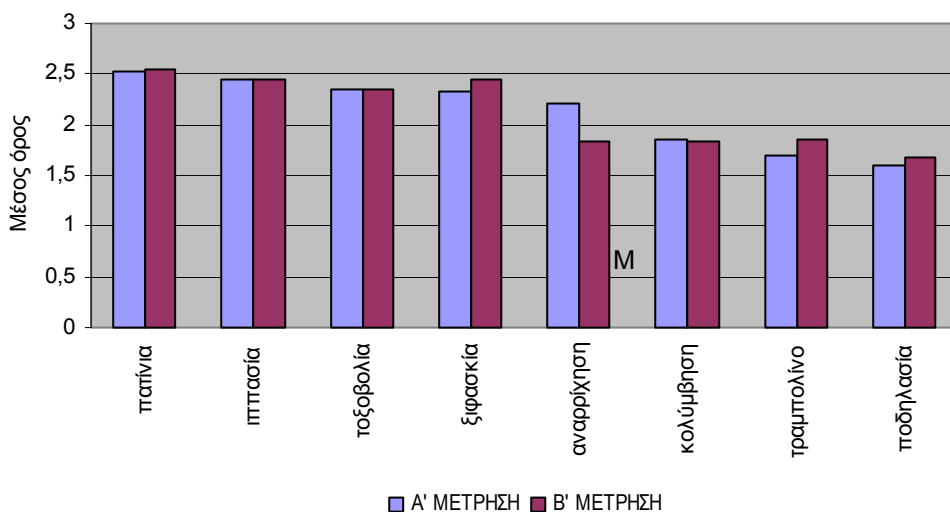
Για την εμπιστοσύνη που ένιωθαν ως προς τις ικανότητες του ασφαλιστή εκπαιδευτή, τα αποτελέσματα των μετρήσεων διαμορφώθηκαν από 4.37 σε 4.62 ($F_{(1,99)} = 5.39$, $p < .05$). Η ύπαρξη σημαντικής διαφοράς ανάμεσα σε αρχική και τελική μέτρηση δείχνει την αύξηση της εμπιστοσύνης που ένιωθαν οι κατασκηνωτές για τον εκπαιδευτή τους. Στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < .05$) σημειώθηκε και στην αντίληψη που είχαν οι κατασκηνωτές για την καθοδήγηση που δίνεται από τον



Γράφημα 2. Μεταβολή μέσων όρων εμπιστοσύνης ως προς τις ικανότητες του ασφαλιστή-εκπαιδευτή.



Γράφημα 3. Μεταβολή μέσων όρων εμπιστοσύνης ως προς την καθοδήγηση που δίνεται από τον εκπαιδευτή-ασφαλιστή.



Γράφημα 4. Αξιολόγηση επικινδυνότητας των δραστηριοτήτων της κατασκηνώσεως από τους κατασκηνωτές.

Τέλος, ως προς την αρχική αντίληψη των κατασκηνωτών για την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους δε σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας ($p > .05$).

Όσον αφορά την αξιολόγηση της επικινδυνότητας των δραστηριοτήτων-σταθμών της κατασκηνώσης, όπως διαφαίνεται και στο σχεδιάγραμμα, η αναρρίχηση δεν είχε τις μόνες υψηλές εκτιμήσεις σχετικά με το πόσο επικίνδυνη θεωρήθηκε. Όμως κατά την επαναληπτική μέτρηση μειώθηκε σημαντικά ($p < .05$) η αρχική αίσθηση επικινδυνότητας για την αναρρίχηση, με μέσες τιμές που διαμορφώθηκαν από 2.21 σε 1.83.

Στην ερώτηση αν θα επιχειρούσαν να σκαρφλώσουν σε βράχο όταν φύγουν από την κατασκηνώση, που έγινε κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, 85 κατασκηνωτές θα το επιχειρούσαν ενώ 15 άτομα δε θα το επιχειρούσαν. Οι επεξηγήσεις των κατασκηνωτών σχετικά με την πρόθεση τους να σκαρφλώσουν στο μέλλον περιελάμβανε τις παρακάτω δηλώσεις, (μετά από ανάλυση περιεχομένου και κατηγοριοποίηση των απαντήσεων): «Επειδή νιώθω εμπιστοσύνη στον εκπαιδευτή» (N=25), «Θα μου αρέσει» (N=25), «Θα δοκιμάσω τις ικανότητες μου» (N=1), «Θα ήταν ενδιαφέρον» (N=2), «Για την εμπειρία» (N=13), «Για περιπέτεια» (N=6), «Επειδή εμπιστεύομαι τις δυνάμεις μου» (N=10), «Όχι γιατί φοβάμαι» (N=13) και «Δεν μου αρέσει» (N=2).

Συζήτηση και Επίλογος

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε ο βαθμός ασφάλειας ή ανασφάλειας που αντιλαμβάνονται νεαροί κατασκηνωτές σχετικά με τη δραστηριότητα της αναρρίχησης, καθώς και η επίδραση της ενασχόλησής τους με την αναρρίχηση στην αντίληψη της ασφάλειας. Εξετάζοντας τέσσερις επιμέρους μεταβλητές διαπιστώθηκε ότι, τόσο η ποιότητα του εξοπλισμού όσο και οι ικανότητες του εκπαιδευτή, αλλά και η καθοδήγηση που αυτός προσφέρει παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αύξηση της αίσθησης της ασφάλειας που αντιλαμβάνονται νεαροί αναρριχητές. Το γεγονός ότι η εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων στις δυνάμεις τους δεν επηρέασε την αντίληψη της ασφάλειας μπορεί να ερμηνευθεί από απουσία πρότερης γνωριμίας με το συγκεκριμένο άθλημα σε συνδυασμό με το ότι πιθανώς οι έξι αναρριχητικές επαφές δεν ήταν αρκετές για να αυξήσουν την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους. Καθότι το περιβάλλον μιας δραστηριότητας όταν είναι πρωτόγνωρο, δημιουργεί στον συμμετέχοντα «ένα εποικοδομητικό επίπεδο ανασφάλειας, την αίσθηση του άγνωστου και μια αντίληψη ρίσκου» (σελ. 61, Nadler, 1993,). Με την απόκτηση όμως εμπειρίας και δεξιοτεχνίας, πιστεύεται ότι οι συμ-

μετέχοντες αποκομίζουν θετικά οφέλη, όπως η θετικότερη εικόνα για τον εαυτό τους (Nadler, 1993, Priest, 1995,1996, Goldman & Priest, 1990).

Επίσης, στην έρευνα μας διαπιστώθηκε ότι ενώ η πλειοψηφία των συμμετεχόντων αρχικά αξιολόγησε την επικινδυνότητα της αναρρίχησης σε υψηλά επίπεδα, δια μέσω της επαφής που είχε κατά την κατασκηνωτική περίοδο με τη δραστηριότητα αυτή διαμόρφωσε την αρχική της αξιολόγηση σε σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα. Στις υπόλοιπες δραστηριότητες δε σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής εκτίμησης της επικινδυνότητά τους. Ίσως η συνεχώς μεταβαλλόμενη αίσθηση της εμπιστοσύνης από μέρα σε μέρα και από δραστηριότητα σε δραστηριότητα που χαρακτηρίζει αυτή την ηλικία (Sullivan, 1999), να ερμηνεύει αυτό το αποτέλεσμα. Το γεγονός ότι τα δεδομένα για την αντίληψη της επικινδυνότητας στην έρευνα μας προήλθαν από μονοθεματικές ερωτήσεις-και όχι από πολυθεματικές ερωτήσεις, για την καθεμία μεταβλητή – περιορίζει την ερμηνεία.

Σχετικά με τις δηλώσεις που σημειώθηκαν κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των κατασκηνωτών θα επιχειρούσε να σκαρφλώσει σε βράχο στο μέλλον, γιατί θα ένιωθε εμπιστοσύνη στον εκπαιδευτή, θα του άρεσε, θα ένιωθε ικανός, θα ήθελε να βιώσει μια εμπειρία αυτού του είδους, είτε γιατί θα το έβρισκε ενδιαφέρον. Αντιθέτως, ένα μικρό ποσοστό κατασκηνωτών δήλωσαν ότι θα φοβόταν να επιχειρήσουν τις δεξιότητες που έμαθαν σε βράχο. Ανάλογες δηλώσεις ενθουσιασμού αναφέρθηκαν και σε έρευνα των Neill και Heubeck, (1995), βασιζόμενες στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης με την ολοκλήρωση της διαδρομής, στοιχείο που όμως εδώ δε διερευνήθηκε. Παρά ταύτα, γνωρίζουμε ότι η ικανοποίηση των συμμετεχόντων αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα τόσο στα πλαίσια του κατασκηνωτικού θεσμού όσο και των προγραμμάτων αναψυχής γενικότερα (Berger, 2001, Sullivan, 1999) και επιτυγχάνεται μέσα σε περιβάλλον που διασφαλίζεται η ασφάλεια και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Αν λάβουμε υπόψη μας τα αποτελέσματα αυτά για το συγκεκριμένο άθλημα, σημαντική βαρύτητα θα πρέπει να δοθεί από τους εκπαιδευτές και εκπαιδευτριες αναρρίχησης όταν έχουν απέναντί τους παιδιά ή και αρχάριους κάθε ηλικίας, στην παρουσίαση των κανονισμών ασφαλείας και στη τήρηση αυτών. Η αναρρίχηση θεωρείται ριψοκίνδυνο άθλημα και για το λόγο αυτό ο αναρριχητής θα πρέπει να εστιάζει την προσοχή του στη σωστή χρήση και φύλαξη του εξοπλισμού, στη σωστή και εποικοδομητική επικοινωνία με τον ασφαλιστή - καθώς πολλές φορές η ζωή του αναρριχητή είναι στα χέρια του - και τέλος στην καλλιέργεια εμπι-

στοσύνης ανάμεσα στον εκπαιδευτή και σε αυτόν που σκαρφαλώνει (Attarian, 1998).

Μέσα από αυτή την έρευνα διαπιστώθηκε ότι η ενασχόληση με κάποια δραστηριότητα όπως η αναρρίχηση, παρόλο που αρχικά θεωρείται επικίνδυνη, μέσα σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, όπως αυτό των τριών εβδομάδων στα πλαίσια μιας κατασκηνωτικής περιόδου, μπορεί να μεταβάλλει την αντίληψη αυτή. Ταυτόχρονα ενισχύει το βαθμό εμπιστοσύνης του νέου αναρριχητή τόσο στον εκπαιδευτή του όσο και στα υλικά ασφάλειας γιατί συνειδητοποιεί ότι με αυτό τον τρόπο διασφαλίζει την σωματική του ακεραιότητα. Η χρήση αποκλειστικά μονοθεματικών ερωτήσεων περιορίσε την ευκαρία για συλλογή περισσότερων στοιχείων και

την χρήση περισσότερο αξιόπιστων μεθόδων ανάλυσης. Επίσης θα ήταν χρήσιμο αν είχε αξιολογηθεί η αυτοπεποίθηση και αυτό-αποτελεσματικότητα των συμμετεχόντων. Τέλος, εάν είχε συμπληρωθεί αντίστοιχο ερωτηματολόγιο και στις υπόλοιπες δραστηριότητες-σταθμούς που λειτουργούσαν στη συγκεκριμένη κατασκήνωση, θα δινόταν μια πιο σφαιρική άποψη για τη διαμόρφωση της αντίληψης επικινδυνότητας διαφόρων αθλημάτων. Σε μελλοντική έρευνα, μαζί με την εκτίμηση επικινδυνότητας και των παραγόντων ασφάλειας, θα πρέπει να αξιολογηθούν η αυτοπεποίθηση, η αυτό-αποτελεσματικότητα, καθώς και το άγχος-κατάσταση των νέων αναρριχητών.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Η εφαρμογή προγραμμάτων αναψυχής στον χώρο της φυσικής αγωγής θα συνέβαλε στη διεύρυνση των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών, οι οποίες στερούνται ποικιλομορφίας δραστηριοτήτων. Η δραστηριότητα της αναρρίχησης λοιπόν, όταν διεξάγεται σε ένα περιβάλλον 'έξασφαλισμένης ασφάλειας' αποτελεί μια δημιουργική ενασχόληση καθώς προκαλεί τα παιδιά να επιστρατεύσουν τις σωματικές και ψυχικές τους δυνάμεις σε μια πρωτόγνωρη κινητική δεξιοτητα. Θεωρώντας λοιπόν τη φυσική αγωγή ως ένα παιδαγωγικό πεδίο μέσα στο οποίο οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν κινητικά, ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά τα οποία θα εμπλουτίσουν την καθημερινότητα τους, τότε δραστηριότητες όπως η αναρρίχηση αποτελούν ένα αποτελεσματικό μέσο για την ανάπτυξη των μαθητών.

Σημασία για την ποιότητα ζωής

Η ενασχόληση με δραστηριότητες αναψυχής φαίνεται να συμβάλει στην απόκτηση νέων εμπειριών που φέρνουν τους συμμετέχοντες σε πρωτόγνωρες καταστάσεις αντιμετώπισης, αμβλύνοντας την φαντασία και τον τρόπο επίλυσης των καταστάσεων. Αυτό το στοιχείο είναι εξαιρετικά σημαντικό, και πέρα από τα πλαίσια της εμπειρίας καθώς οι νέοι αναρριχητές αποκομίζουν ένα διαφορετικό τρόπο σκέψης πιο παραγωγικό και πιο καταλυτικό. Οι συμμετέχοντες κάθε ηλικίας αντλούν ικανοποίηση μέσα από την προσπάθεια και αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους δημιουργικά. Η δημιουργικότητα, το κουράγιο, η υπομονή, η ευθύνη, είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά μιας αξιόλογης ζωής κατά τους Seligman και Csikszentmihalyi (2000), τα οποία μπορούν να αναπτυχθούν ή να ενισχυθούν μέσα από την ενασχόληση με την αναρρίχηση και αν μεταφερθούν στην καθημερινότητα να κάνουν αυτή ακόμη πιο αξιόλογη.

Βιβλιογραφία

- Attarian, A. (1998). Reducing rock climbing risks. *Camping Magazine*, 71, 26-31.
- Berger, B.G. (2001). "Feeling good:" Mood alteration and meaning in exercise. *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, (Vol. 2nd, pp. 13-15). Skiathos, Hellas.
- Fry, S.K., & Heubeck, B. (1998). The effects of personality and situational variables on mood states during Outward Bound wilderness courses: An exploration. *Personality and Individual Differences*, 25, 649-659.
- Goddard, D., & Neumann, U. (1993). *Performance rock climbing*. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books.
- Goldman, K., & Priest, S. (1990). Risk taking transfer in development training. *Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 7, 32-35.
- Hans, T.A. (1997). *A meta-analysis of the effects of adventure programming on locus of control*. Unpublished master's thesis, Georgia College, Milledgeville, GA.
- Hattie, J., Marsh, H.W., Neill, J.T., & Richards, G.E. (1997). Adventure education and Outward Bound: Out of class experiences that have a lasting effect. *Review of Educational Research*, 67, 43-87.

- Κρακάουερ, Ι. (2000). Κατασκήνωση βάσης του Έβερεστ. Στο *Χωρίς οξυγόνο*, (σελ. 169-180) (μετάφραση Α. Κονταξάκη). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Marsh, P.E. (1999). Does camp enhance self-esteem? *Camping Magazine*, 72, 36-40.
- Nadler, R.S. (1993). Therapeutic process of change. In M.A. Gass (Ed.), *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming* (pp. 57-69). Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Neill, J.T., & Heubeck, J.T. (1995). Abseil anxiety and confidence: A pilot study. *Australian Journal of Outdoor Education*, 1, 28-30
- Neill, J.T., & Richards, G.E. (1998). Does outdoor education really work? A summary of recent meta-analyses. *Australian Journal of Outdoor Education*, 3, 2-9.
- Priest, S. (1995). The effect of belaying and belayer type on the development of international trust in rock climbing. *Journal of Experiential Education*, 18, 107-109.
- Priest, S. (1996). Developing organizational trust: Comparing the effects of ropes courses and initiatives. *Journal of Experiential Education*, 19, 37-39.
- Priest, S., & Gass, M.A. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sullivan, P.J. (1999). Strategies to increase self-confidence of youth in sport and physical activity. *Journal of the Ontario Physical and Health Education Association*, 65, 12-14.

