

Ψυχολογικά Οφέλη από Συμμετοχή σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής:
Ανασκόπηση Θεωρίας και Έρευνας

Στυλιανή Χρόνη, Ph.D. & Νικόλαος Ζουρμπάνος, B.Sc.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, και πιο συγκεκριμένα σε υπαίθριες δραστηριότητες, παρέχει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να αποκομίσουν πολλαπλά οφέλη (σωματικά, κοινωνικά και ψυχολογικά). Στο κείμενο που ακολουθεί εξετάζονται ο τρόπος επίδρασης των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής στα άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αυτού του είδους, καθώς και τα ψυχολογικά οφέλη που είναι δυνατόν να προκύψουν. Πολλοί ερευνητές δίνουν μεγάλη έμφαση στα ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη που ακολουθούν τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες. Οι συμμετοχή σε αυτές συνδέεται με μία σειρά συναισθημάτων, όπως η επίτευξη, η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η επιτυχία, τα οποία δυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων. Επιπρόσθετα, μέσα από την κοινωνική και ψυχική ενεργοποίηση του ατόμου που συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες και καλείται να αντιμετωπίσει κάποιες προκλήσεις, μπορούν να αναπτυχθούν βασικές ψυχολογικές δεξιότητες όπως η δεξιότητα εξερεύνησης του εαυτού, η αυτογνωσία, και ο αυτοέλεγχος (Kaplan 1984, Scherl 1989). Στο παρόν άρθρο, τα ψυχολογικά οφέλη, οι δυσκολίες και προκλήσεις που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αναφέρονται και ερμηνεύονται.

Λέξεις Κλειδιά: *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, πρόκληση, ψυχολογικά οφέλη.*

Abstract

Participation in recreational activities and more specifically in outdoor programs, offers to the participants a great opportunity for experiencing multiple benefits (physical, social, and psychological). This article, examines the way that outdoor recreational activities influence the participants' psychology and the psychological benefits that may result from their participation. A number of researchers accentuated the psychological and social benefits that ensue peoples' engagement with outdoor recreation. Participation in these activities has been associated with emotions, such as achievement, satisfaction, pleasure, exhilaration, and success, which enhance and protect one's psychological well-being. In addition, through the social and psychological activation of the individual who participates in outdoor activities and faces its challenges, psychological skills, such as self-exploration, self-awareness, and self-control can be developed (Kaplan, 1984; Scherl, 1989). In this manuscript the psychological benefits, the difficulties and challenges that relate to one's participation in outdoor activity programs are presented and discussed.

Key Words: *Outdoor recreational activities, challenge, psychological benefits.*

Γενική Εισαγωγή

Την μια μονότονη ημέρα άλλη μονότονη, απαράλλακτη ακολουθεί. Θα γίνουν τα ίδια πράγματα, θα ξαναγίνουν πάλι... Μήνας περνά και φέρνει άλλον μήνα... Αυτά που έρχονται κανείς εύκολα τα εικάζει είναι τα χθεσινά τα βαρετά εκείνα. Και καταντά το αύριο πια σαν αύριο να μη μοιάζει.

Οι Καβαφικοί αυτοί στίχοι από το ποίημα «Μονοτονία», θίγουν την πλήξη και την μονοτονία που συχνά χαρακτηρίζει τον 'ελεύθερο χρόνο' του σύγχρονου ανθρώπου. Ελεύθερος χρόνος και ψυχαγωγία,σχόλη και αναψυχή, είναι όροι σημαντικοί για τη ζωή μας στη σημερινή εποχή. Οι όροι αυτοί δεν είναι ταυτόσημοι, αλλά θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως συμπληρωματικοί, καθώς η αναψυχική δραστηριοποίηση είναι ένα είδοςσχόλης, ένας τρόπος προσδιορισμού του ελεύθερου χρόνου. «Ησχόλη έχει αναφερθεί ως δραστηριότητα, στάση και ως κατάσταση του μυαλού» (σελ. 4) (Weiskopf 1982). Η αναφορά αυτή σχετικά περιπλέκει την κατανόηση του όρουσχόλη. Ένας περισσότερο κατανοητός ορισμός περιγράφει τηνσχόλη ως «... εκείνη την χρονική περίοδο που βρίσκετε στην πλήρη διάθεση του ατόμου, αφού έχει ολοκληρώσει τις εργασιακές και έχει εκπληρώσει τις υπόλοιπες υποχρεώσεις του. Οι ώρεςσχόλης είναι μια περίοδος ελευθερίας, κατά την οποία ο άνθρωπος μπορεί να εμπλουτίσει τις αξίες του ως ανθρώπινο ον και ως δημιουργικό μέλος της κοινωνίας του» (σελ. 15) (Editorial Advisory Board 1972). Ησχόλη λοιπόν, αφορά δραστηριοποίηση πέρα από την υποχρεωτική εργασιακή, οικογενειακή και κοινωνική δραστηριοποίηση, στην οποία καταφεύγει κάποιος με τη θέλησή του, με στόχο είτε την χαλάρωση, την διασκέδαση, είτε την διεύρυνση των γνώσεών του, αλλά και την εξάσκησή της δημιουργικότητάς του. Η ελευθερία χρόνου, στάσεων και επιλογών είναι βασικά στοιχεία τηςσχόλης. Οι Mundy και Odum (1979) υποστηρίζουν ότι κατά τηνσχόλη, το άτομο έχει την ελευθερία να επιλέξει σημαντικές για αυτόν εμπειρίες, οι οποίες τη δεδομένη στιγμή συμβαδίζουν με τα συναισθήματα και τις ανάγκες του. Με τον ορισμό αυτό διαφοροποιείται ησχόλη από την ιδέα ότι 'δεν δραστηριοποιούμαι, δεν κάνω τίποτα'. Ησχόλη είναι μια θετική στάση, ενώ η οκνηρότητα είναι αρνητική στάση.

Κατά τον Brightbill (1966), το σημαντικότερο χαρακτηριστικό τηςσχόλης είναι ότι υφίσταται ως αποτέλεσμα της δραστηριοποίησης του ατόμου. Για πολλούς ανθρώπους η εργασία δεν παρέχει ευκαιρίες για βέλτιστη ανάπτυξη και καλλιέργεια, έτσι καλείται ησχόλη να δώσει αυτές τις ευκαιρίες. Ο Weiskopf (1982) υποστηρίζει ότι «ησχόλη έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τα άτομα να αντιληφθούν το πλήρες δυναμικό τους και να ζήσουν μια ζωή με ποιότητα. Ησχόλη, πέρα από την παροχή ψυχαγωγίας, χαράς και ευχαρίστησης, μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο, όπως αναφέρει ο Maslow, 'να γίνει ο καλύτερος που μπορεί να γίνει'...» (σελ. 11). Αυτή η δραστηριοποίηση ή θετική στάση τηςσχόλης μπορεί να εκφραστεί μέσα από δραστηριότητες αναψυχής.

Κατά τους Carlson, MacLean, Deppe και Peterson (1979), αναψυχή είναι μια ευχάριστη εμπειρίασχόλης στην οποία ένα άτομο συμμετέχει εθελοντικά και από την οποία λαμβάνει άμεση ικανοποίηση. Οι ίδιοι συγγραφείς επισημαίνουν, ότι ενώ η αναψυχή από πολλούς θεωρείται ως τρόπος χαλάρωσης και ανανέωσης, πλέον αναγνωρίζεται και η αξία της ως κοινωνικός θεσμός για την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Οι Gray και Gebben (1974), περιγράφουν την αναψυχή ως συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, η οποία απορρέει από συναισθήματα επιδεξιότητας, επίτευξης, ευχαρίστησης, αποδοχής, επιτυχίας, προσωπικής αξίας, και απόλαυσης. Η αναψυχή λοιπόν αφορά την έκφραση των ατομικών ενδιαφερόντων και αναγκών, οι οποίες επιζητούν ικανοποίηση.

Πολλαπλές είναι οι επιλογές του ατόμου ως προς το είδος αναψυχής που θα επιλέξει να ακολουθήσει. Η επιλογή αυτή εξαρτάται από την διάθεση και τις ανάγκες του ατόμου, αλλά και από τις ψυχικές, σωματικές

και υλικές δυνατότητες του. Η αναψυχή είναι μία πολύ προσωπική επιλογή. Αυτό που χαρακτηρίζεται ως δραστηριότητα αναψυχής από ένα άτομο, μπορεί να είναι ταλαιπωρία για κάποιο άλλο άτομο. Αναψυχικές εμπειρίες μπορούν να προέλθουν από κλειστό, αλλά και ανοιχτό περιβάλλον. Στο κείμενο που ακολουθεί εξετάζονται οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και τα ψυχολογικά οφέλη που προέρχονται από αυτές.

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Ως υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής ορίζονται οι δραστηριότητες που διεξάγονται σε υπαίθριους χώρους και η εκτέλεσή τους περιλαμβάνει κάποια μορφή αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων και του περιβάλλοντα χώρου (Miles & Priest 1990). Οι χώροι αυτοί μπορεί να αποτελούν μέρος του φυσικού περιβάλλοντος ή να είναι τεχνητό περιβάλλον, ειδικά σχεδιασμένο για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων αναψυχής. Η αλληλεπίδραση μεταξύ περιβάλλοντος και ανθρώπου δημιουργεί το κύριο χαρακτηριστικό αυτών των δραστηριοτήτων, την 'πρόκληση' (Miles & Priest 1990). Οι προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν όσοι συμμετέχουν, είναι αυτές που μπορούν να αποφέρουν οφέλη.

Τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής χαρακτηρίζονται από το ότι δεν έχουν σαν κεντρικό στόχο τη σωματική και κινητική βελτίωση, ανάπτυξη, ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, αλλά την ικανοποίηση και ευχαρίστηση αυτών, με αποτέλεσμα τα οφέλη να προκύπτουν αβίαστα. Επιπρόσθετα, προσφέρουν ερεθίσματα και παρακίνηση στους συμμετέχοντες για δια-βίου-άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό παίζει μια από τις βασικές αρχές των υπαίθριων δραστηριοτήτων, η οποία ανφέρει ότι '...καθένας συμμετέχει ως το σημείο που θέλει και επιλέγει' (Priest & Guss 1997). Η πίεση λοιπόν της απόδοσης, βελτίωσης ή εξάσκησης αντικαθίσταται από την ελεύθερη επιλογή και έκφραση του ατόμου.

Η επιτυχία ενός προγράμματος υπαίθριας αναψυχής βασίζεται στη σύνδεση της δραστηριότητας με κάποιο/α συναίσθημα/τα, ώστε ο συμμετέχων να βιώσει καλύτερα την εμπειρία και να αποκομίσει περισσότερα. Συναισθήματα που συχνά συνδέονται με τις υπαίθριες δραστηριότητες είναι η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η δυσκολία, η ευκολία, η επιτυχία, η αποτυχία, η απογοήτευση, ή η αποθάρρυνση, τα οποία συντελούν στο να κατανοήσει ο συμμετέχων την εμπειρία (βίωμα). Κατά τους Priest και Gass (1997), ο συμμετέχων μαθαίνει μέσα από τα παρακάτω βιώματα:

1. Στοχασμό, εξερεύνηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας)
2. Αξιολόγηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας)
3. Ανάλυση λαθών, αποτυχιών (και εμπειρίας)
4. Επίδραση των αποφάσεων που παίρνονται κατά τη δραστηριότητα (και εμπειρία)
5. Πρόληψη συνεπειών
6. Κατανόηση εμπειριών και μεταφορά βιωμάτων στην καθημερινή ζωή.

Για να επέλθουν επομένως, μέγιστα οφέλη από τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, χρειάζεται να αναγνωριστούν οι ανάγκες και οι τρόποι με τους οποίους μαθαίνει το άτομο μέσα από την εμπειρία που βιώνει (Stewart, Harada, Fujimoto, & Nagazumi 1996). Αυτή η αναγνώριση αποτελεί και τη μεγαλύτερη πρόκληση για το μέλλον της αναψυχής (Weiskopf 1982). Οι Gray και Gebben (1974), περιγράφοντας την αναψυχή ως συναισθηματική κατάσταση, η οποία εκρέει από διάφορα συναισθήματα (επιδεξιότητα, επίτευξης, προσωπικής αξίας, κ.α.), συνδέουν την αναψυχή με συναισθήματα και αποκαλύπτουν ένα χώρο γεμάτο ψυχολογικά οφέλη.

Σχετικές Θεωρίες & Ανασκόπηση Σχετικών Ερευνών

Η έρευνα στο χώρο της υπαίθριας αναψυχής και πιο συγκεκριμένα στο χώρο των ψυχολογικών οφελειών που μπορεί κάποιος να αποκομίσει από συμμετοχή σε αυτές, βρίσκεται σε εμβρυακό στάδιο. Παρόλο που ερευνητές υποστηρίζουν ότι η ύπαιθρος έχει θεραπευτικές ιδιότητες και μπορεί να προκαλέσει σημαντικές αλλαγές στη αντίληψη και εικόνα του ατόμου που συμμετέχει, λίγες προσπάθειες έχουν γίνει για να εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο επιδρά η ύπαιθρος στην ψυχολογική ευημερία και πώς αλλάζουν τα άτομα ως συνέπεια της παραμονής τους σε αυτήν (Scherl 1989). Τα τελευταία χρόνια, θεωρίες από το χώρο της ψυχολογίας του αθλητισμού και της άσκησης προσαρμόζονται στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, με στόχο να ερμηνεύσουν διάφορα χαρακτηριστικά στοιχεία και οφέλη που σχετίζονται με αυτές. Παρά ταύτα, έως σήμερα δεν υπάρχει σημαντική ερευνητική τεκμηρίωση. Βασικά στοιχεία των υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως οι λόγοι συμμετοχής σε αυτές, η πνευματική υγεία των συμμετεχόντων, τα συναισθήματα, η ιδανική διέγερση, αλλά και η πλήρης απορρόφηση που βιώνουν, καθώς και οι συμπεριφορές που εκδηλώνονται από τους συμμετέχοντες, ερμηνεύονται από θεωρίες, όπως κατάστασης ροής, παρακίνησης, στόχων, προσδοκιών και αυτό-αποτελεσματικότητας. Τα στοιχεία αυτά θεωρούνται ουσιώδη για την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής και την ανάπτυξη των ατόμων.

Κατά την Scherl (1989), μια σειρά από ψυχολογικά οφέλη μπορούν να προκύψουν από την συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες με την παρέμβαση του αυτό-ελέγχου. Ο αυτοέλεγχος περιγράφεται ως μια διαδικασία κατά την οποία η προσοχή του ατόμου στρέφεται προς τον εαυτό του, ως αποτέλεσμα καταστάσεων που δεν μπορούν να ελεγχθούν. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τρία στοιχεία: (1) την αντίληψη του ατόμου ότι δεν μπορεί να επηρεάσει ή να αλλάξει το εξωτερικό περιβάλλον, (2) την ισχυρή επίγνωση της συναισθηματικής, γνωστικής και σωματικής κατάστασης του ατόμου και (3) την αναγνώριση του εαυτού του ως μέρος μιας περιβαλλοντικής συνδιαλλαγής. Έτσι, μέσα από την διαδικασία του αυτό-ελέγχου, όπου η προσοχή του ατόμου στρέφεται προς το εσωτερικό του, το αυτό-συναίσθημα σε διάφορους τομείς της ζωής του μπορεί να ενισχυθεί (Scherl 1989). Καθώς στην ύπαιθρο δεν υπάρχουν πολλοί δίοδοι διαφυγής από το παρόν, ενισχύεται η επίγνωση των συναισθηματικών και σωματικών αισθήσεων, οι οποίες διεγείρουν την αυτό-αντίληψη. Η επιτυχημένη αντιμετώπιση προκλητικών καταστάσεων, όπως αυτή γίνεται αντιληπτή από τον συμμετέχοντα, είναι μια ακόμη ανταμοιβή. Ο συμμετέχων γίνεται καλός γνώστης των ικανοτήτων του όταν δείχνει αυτό-έλεγχο. Η επίγνωση ότι μπορεί να αντιμετωπίσει προκλητικές δραστηριότητες με τον αυτό-έλεγχο, μπορεί να δώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση στα άτομα. Αυτό θα χτίσει την αυτοπεποίθηση τους ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν νέες καταστάσεις. Τέλος, η αυξημένη αυτοπεποίθηση δίνει ένα μεγαλύτερο ρεπερτόριο συμπεριφορών, οι οποίες αποτελούν αναγκαίες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της προσωπικής ελευθερίας του ατόμου. Η ίδια συγγραφέας επισημαίνει ότι κατά την αλληλεπίδραση ατόμου-υπαιθρου, η έλλειψη ανταπόκρισης από την ύπαιθρο επιστρέφει τις συμπεριφορές των ανθρώπων πίσω στους ίδιους. Αυτή η επιστροφή ενισχύει την αυτό-ανατροφοδότηση, η οποία με τη σειρά της διευκολύνει την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Ο Kaplan (1984) βρήκε ότι κατά την παραμονή στην ύπαιθρο, η αίσθηση της απλότητας, της ολοκλήρωσης και η ευαισθησία προς την φύση είναι οφέλη που διευκολύνουν την αυτογνωσία.

Η πνευματική υγεία και εσωτερική παρακίνηση είναι παράγοντες που υποστηρίζουν την υγιή ψυχολογική ανάπτυξη των ατόμων και αυτή με τη σειρά της την ευημερία (Ryan & Deci 2000). Έρευνες πάνω σε δραστηριότητες αναψυχής, αναφέρουν την εσωτερική παρακίνηση, ως ένα σημαντικό στοιχείο που οδηγεί στην αρχική συμμετοχή καθώς και στην συστηματική ενασχόληση των ατόμων με δραστηριότητες αυτού του

είδους (Priest & Guss 1997). Οι Ruskin και Shamir (1984) βρήκαν ότι δύο από τα τρία σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο σχετίζονταν με τον εσωτερικό κόσμο των συμμετεχόντων. Η συστηματική συμμετοχή λοιπόν, επηρεάζεται από το αν οι δραστηριότητες: (1) προσφέρουν ένταση, διέγερση-έξαψη και (2) προσφέρουν και διευκολύνουν τη χαλάρωση, ενώ συγχρόνως απελευθερώνουν μια εσωτερική αίσθηση ψυχολογικής ευημερίας (Ruskin & Shamir 1984). Η εσωτερική παρακίνηση θεωρείται ως βασική πηγή ευχαρίστησης και ζωτικότητας, ενώ η διατήρηση αυτής της φυσικής τάσης δείχνει να είναι κάτι δύσκολο στις μέρες μας (Ryan & Deci 2000). Μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, όπου δίνεται έμφαση στην ικανοποίηση των ατομικών αναγκών, στην ευχαρίστηση, στην διερεύνηση του εαυτού και στην ανάπτυξη ικανοτήτων, ενόσω ταυτόχρονα απουσιάζουν τα στοιχεία του υψηλού ανταγωνισμού και βελτίωσης επιδόσεων, δημιουργείται έφορο έδαφος για την ενίσχυση και διατήρηση της εσωτερικής παρακίνησης των συμμετεχόντων.

Από τη σκοπιά του Buss (2000), ουσιώδη εμπόδια για την επίτευξη υψηλού επιπέδου ζωής και ψυχολογικής υγείας αποτελούν η διαφορά που έχει προκύψει μεταξύ μοντέρνων και παραδοσιακών τρόπων ζωής, καθώς και η καλλιέργεια των ανταγωνιστικών τάσεων του ανθρώπου. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια τάση κατά την οποία οι άνθρωποι αναπτύσσουν προτιμήσεις που έχουν να κάνουν με προηγούμενες εποχές, π.χ., προτιμούν το φυσικό περιβάλλον από αυτό των πόλεων, επιλέγουν να μετακινηθούν με το ποδήλατο αντί το αυτοκίνητο, αγοράζουν και καταναλώνουν φρέσκα λαχανικά εποχής αντί κατεψυγμένων, κ.α. Έτσι, σε επίπεδο δραστηριοποίησης, πολλοί είναι αυτοί που επιλέγουν να κινηθούν στο φυσικό περιβάλλον, αρκεί αυτό να παρέχει ασφάλεια, στέγη, φρέσκια τροφή και δυνατότητες κίνησης και εξερεύνησης (Buss 2000). Με αυτό το σκεπτικό, κάποια άτομα οδηγούνται στην αρχική συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η ηρεμία, η αίσθηση της φυσικής ομορφιάς και διαφυγή από την πόλη είναι οφέλη που αυξάνονται καθώς τα άτομα περνούν από την αναψυχή εσωτερικών χώρων, στην αναψυχή στην ύπαιθρο και μετέπειτα στην ανεξερεύνητη φύση (Rossman & Ylella 1977). Βιώνοντας το φυσικό περιβάλλον, τα άτομα αυτά έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν και να προωθήσουν μηχανισμούς συνεργασίας και να αφήσουν σε λανθάνουσα κατάσταση τους μηχανισμούς που υποστηρίζουν τον ανταγωνισμό. Κατά τους Seligman και Csikszentmihalyi (2000) αυτό είναι ένα σημαντικό όφελος καθώς οι συνθήκες της εποχής στην οποία ζούμε, έχουν τη δυνατότητα να οδηγήσουν σε υψηλά επίπεδα εγωισμού και στην αποξένωση των ανθρώπων μεταξύ τους.

Οι Seligman και Csikszentmihalyi (2000), κατέγραψαν τα χαρακτηριστικά που κάνουν την ανθρώπινη ζωή αξιόλογη ως: ελπίδα, σοφία, δημιουργικότητα, οραματισμός, κουράγιο, πνευματικότητα, ευθύνη και επιμονή. Αυτά τα χαρακτηριστικά λειτουργούν και σαν ασπίδα προστασίας έναντι σε ψυχικές δυσκολίες. Η ευημερία λοιπόν, έχει σχετιστεί με την ευκαιρία που δίνεται στα άτομα να επιλέξουν συμπεριφορές που τους κάνουν να νιώθουν ζωντανό, ικανό και δημιουργικό. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής παρέχουν αυτές τις ευκαιρίες μέσα από τις προκλήσεις που δημιουργούν. Μερικές από τις προκλήσεις που δημιουργούνται στην ύπαιθρο είναι: η ανάγκη λειτουργίας των συμμετεχόντων μέσα στο φυσικό περιβάλλον, η διαφυγή από τη ρουτίνα των αστικών κέντρων, η λειτουργία με απλότητα, οι νέες γνωριμίες, η συμβίωση με αγνώστους, η συνεργασία με αγνώστους. Ο Hultsman (1996) αναφέρει ότι νεαροί ενήλικες που συμμετείχαν σε προγράμματα υπαίθριας αναψυχής αναγνώρισαν την σύνδεση με άλλα άτομα, την αναζήτηση της ταυτότητάς τους, την βελτίωση ταλέντων και το γέμισμα του ελεύθερου χρόνου τους ως οφέλη από το πρόγραμμα όπου συμμετείχαν.

Αξιολογώντας θετικά την διαδικασία αντιμετώπισης των προκλήσεων, Η Caltabiano (1995α) έκανε ένα βήμα για την υποστήριξη της σημαντικότητας των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Πιο συγκεκριμένα,

περιέγραψε τον αθλητισμό αναψυχής ως μία τεχνική αντιμετώπισης καταστάσεων, η οποία ανήκει στην κατηγορία του εστιασμού-στο-συναίσθημα. Εστιάζοντας στο συναίσθημα, τα άτομα αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις αναγνωρίζοντας και ελέγχοντας τα συναισθήματα που αυτές προκαλούν στους ίδιους (Folkman & Lazarus 1980). Επιπρόσθετα αναφέρει, ότι η αναψυχή μπορεί να συνεισφέρει και ως αντιμετώπιση καταστάσεων που εστιάζει-στο-πρόβλημα/ενέργεια, αν λάβουμε υπόψη τις νέες δεξιότητες και συμπεριφορές στις οποίες εκπαιδεύεται και αναπτύσσει το άτομο μέσα από τις δραστηριότητες όπου συμμετέχει. Εστιάζοντας στο πρόβλημα, τα άτομα προσπαθούν να αλλάξουν, να διαμορφώσουν το πρόβλημα που τους δημιουργεί στρες (Folkman & Lazarus 1980). Οι υπαίθριες δραστηριότητες, επιτρέπουν τη χαλάρωση, τη σωματική δραστηριοποίηση και την κοινωνική υποστήριξη, συμπεριφορές απαραίτητες για τη διαχείριση στρεσογόνων συναισθημάτων (Caltabiano, 1995α). Ο Ewert (1988) επισημαίνει ότι μέσα από προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να βιώσουν το φόβο και να αναπτύξουν τεχνικές αντιμετώπισης μέσα από ελεγχόμενες καταστάσεις (είναι ελεγχόμενη από τον συμμετέχοντα διότι η συμμετοχή είναι εθελοντική). Η αντιπαράθεση με το φόβο σε στρεσογόνες καταστάσεις, αποτελεί προσωπική πρόκληση. Από τις αντιπαραθέσεις αυτές χαλκεύονται οφέλη, όπως οι τεχνικές αντιμετώπισης φόβου, και η εκπαίδευση του ατόμου ώστε να λειτουργεί όταν είναι φοβισμένος/νη (Ewert, 1988). Οι φόβοι δεν αποβάλλονται, αλλά αντικαθίστανται από την αίσθηση ότι ο συμμετέχων μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά νέες προκλήσεις.

Επιπρόσθετα, ο Ewert (1988), διερεύνησε την επίδραση ενός προγράμματος υπαίθριας αναψυχής του οργανισμού Outward Bound, στο χαρακτηριστικό άγχος των συμμετεχόντων. Στόχος των προγραμμάτων του Outward Bound είναι μέσα από υπαίθριες δραστηριότητες, όπως η αναρρίχηση, να επιφέρουν ευεργετικές αλλαγές στην ανάπτυξη του ατόμου, οι οποίες θα είναι μεγάλης διάρκειας. Στα αποτελέσματα αναφέρει ότι το χαρακτηριστικό άγχος μειώνεται όταν ο συμμετέχων ολοκληρώσει με επιτυχία το πρόγραμμα Η Caltabiano (1995β), σε πιο πρόσφατη έρευνα, υποστηρίζει αυτή την δυνατότητα που έχουν οι δραστηριότητες αναψυχής για μείωση του στρες. Ο Ewert (1988), επίσης αναφέρεται σε παλαιότερες έρευνες οι οποίες μνημονεύουν την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της εικόνας του συμμετέχοντα για τον εαυτό του/της, μέσα από προγράμματα του Outward Bound. Ο ίδιος ερευνητής καταλήγει ότι τα αποτελέσματά του υποστηρίζουν αυτές τις προηγούμενες έρευνες, καθώς η αυτοπεποίθηση αυξάνεται όταν το χαρακτηριστικό άγχος μειώνεται.

Σε μια πρόσφατη έρευνα, πέρα από την αυτοπεποίθηση, η οποία ενισχύθηκε σε παίκτριες αντισφαίρισης που συμμετείχαν σε μαθήματα με σχοινιά (ropes courses), οι παίκτριες ανέφεραν ότι επίσης καλυτέρευσε η αυτοσυγκέντρωσή τους, μέσα από τους προκλητικούς αλλά πραγματοποιήσιμους στόχους που έθεταν πριν από κάθε δραστηριότητα (Meyer & Wenger, 1998). Η αύξηση της εμπιστοσύνης ήταν ακόμη ένα όφελος που αναγνώρισαν ιδιαίτερα οι νεότερες παίκτριες της ομάδας. Συνολικά, ενισχύθηκε η συνοχή της ομάδας και οι παίκτριες δήλωσαν πρόθυμες να μεταφέρουν αυτές τις αλλαγές στο γήπεδο. Παρά την προθυμία τους όμως, υπήρξαν φορές που μέσα στο γήπεδο οι παίκτριες ξέχασαν τα όσα έμαθαν, καθώς και την ανιδιοτέλεια που έδειξαν στην ύπαιθρο Η μικρή διάρκεια των οφελειών από συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες είναι ένα θέμα που πρέπει να ληφθεί υπόψη με στόχο να ξεπεραστεί. Το θέμα αυτό επισημάνθηκε πολύ νωρίτερα και από τον Ewert (1988). Η αποτελεσματική μεταφορά αλλαγών στην καθημερινή ζωή και η διάρκεια αυτών των αλλαγών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την 'ετοιμότητα του συμμετέχοντα για αλλαγή' και την αφοσίωσή του σε αυτή (Ewert 1988, Meyer & Wenger, 1998).

Σχόλια και συζήτηση

Συνοψίζοντας τα παραπάνω, συμπεραίνουμε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής δείχνει να έχει πολλά να προσφέρει στην ψυχολογική ευημερία του σημερινού ανθρώπου. Η ανάπτυξη εσωτερικής παρακίνησης, μηχανισμών συνεργασίας, συνοχής και ανιδιοτέλειας, η μείωση του χαρακτηριστικού άγχους με ταυτόχρονη αύξηση της αυτοπεποίθησης, καθώς και οι ευκαιρίες για γνώθη σεαυτόν, για ανάλυση ευθυνών, για δημιουργία και αντιμετώπιση προκλήσεων, είτε εστιάζοντας στο συναίσθημα είτε στο πρόβλημα, είναι τα μερικά από τα οφέλη που μπορεί κάποιος να αποκομίσει. Το κλειδί όμως για αυτά τα ψυχολογικά οφέλη είναι η μεταφορά και διατήρησή τους πέρα από την ύπαιθρο, σε χώρους όπου ο καθένας βιώνει την δική του καθημερινότητα.

Πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις

Η φυσική τάση του σύγχρονου ανθρώπου για επαφή με τη φύση, τείνει όλο και περισσότερο να γίνει τρόπος διαφυγής από την ανία της καθημερινότητας. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν μέσο εκτόνωσης για τον άνθρωπο της πόλης, καθώς και έναν εναλλακτικό τρόπο δραστηριοποίησης. Εκτός από τα σωματικά οφέλη που μπορεί να αποκτήσει κάποιος μέσω των προγραμμάτων αυτών, πληθώρα ψυχολογικών και κοινωνικών οφελιών παρουσιάστηκαν σε αυτήν την εργασία. Για το κοινωνικό σύνολο, τα προγράμματα υπαίθριας αναψυχής μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική υγεία των ατόμων. Αυτού του είδους προγράμματα μπορούν να έχουν εφαρμογή και σε άτομα με ειδικές δεξιότητες, όπως επίσης σε άτομα με παραπρωματική συμπεριφορά και προβλήματα κατάχρησης (Αυθίνος 1998). Η συμμετοχή των ατόμων αυτών στόχο έχει την προαγωγή και βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Επιπρόσθετα, οι Kleiber, Ashton-Schaeffer, Barrett-Malik, Lee, και Deyell-Hood (1990) επισημαίνουν ότι συμμετοχή ατόμων με ειδικές δεξιότητες σε προγράμματα αναψυχής επιδρά θετικά στην κοινωνική ενσωμάτωση, την προσωπική ανάπτυξη και προσαρμογή τους.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Όπως προαναφέρθηκε, ο τομέας της αναψυχής αποτελεί πρόσφορο έδαφος για έρευνα τόσο σε κοινωνικό όσο και σε αθλητικό επίπεδο. Η διερεύνηση προγραμμάτων αναψυχής όπως η αναρρίχηση, το rafting, το mountain-bike και η επίδρασή τους στην ενίσχυση συγκεκριμένων ψυχολογικών δεξιοτήτων και συναισθημάτων μπορούν να εξεταστούν σε διάφορες κατηγορίες συμμετεχόντων. Ακόμη, ανεξερεύνητες παραμένουν οι επιδράσεις και οι διαφορές μεταξύ του φυσικού και τεχνητού περιβάλλοντος διεξαγωγής υπαίθριων δραστηριοτήτων, στη βελτίωση ψυχολογικών δεξιοτήτων και στην βίωση διαφορετικών συναισθημάτων. Γνωρίζουμε από έρευνες (Ewert 1988; Meyer & Wenger 1998), ότι στον αγωνιστικό αθλητισμό τα προγράμματα αναψυχής μπορούν να ενισχύσουν ψυχολογικές δεξιότητες, όπως η αυτοσυγκέντρωση, η αυτοπεποίθηση και η συνοχή της ομάδας. Επιπρόσθετα, η χρησιμοποίηση προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής στην ψυχολογική υποστήριξη αθλητών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων δίνει νέες ιδέες για έρευνα και συλλογή πληροφοριών. Εν κατακλείδι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι στον τομέα των προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής υπάρχουν αρκετά ερευνητικά ερωτηματικά.

Επίλογος

Αναμφισβήτητα όμως, η συμμετοχή του ατόμου σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής μπορεί να αποφέρει τεράστια οφέλη βελτιώνοντας τόσο την ψυχική όσο και την πνευματική του ισορροπία. Το να μάθει κάποιος να διερευνά τον εαυτό του, με στόχο να τον γνωρίσει καλύτερα και στη συνέχεια να μπορέσει να τον ελέγξει είναι δεξιότητες που βρίσκουν εφαρμογή σε κάθε δραστηριότητα της καθημερινής ζωής. Επίσης, είναι

δεξιότητες που συχνά δεν καλλιεργούνται, καθώς τα άτομα εμπλέκονται στην απαιτητική ρουτίνα της επιβίωσης. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής είναι ένας θεσμός γεμάτος ευκαιρίες ανάπτυξης και καλυτέρευσης. Το σημαντικότερο ψυχολογικό όφελος που μπορεί να αποκομίσει κανείς είναι να αναπτύξει και να καλλιεργήσει δεξιότητες που θα μεταφέρει στην καθημερινή ζωή, οι οποίες θα τον βοηθήσουν να ανεβάσει το επίπεδο της καθημερινότητας και την ποιότητα της ζωής του. Παρόλα αυτά, η προσωπική ανάπτυξη και ευημερία των συμμετεχόντων σε υπαίθριες δραστηριότητες εξαρτώνται από την δεκτικότητά τους. «Θέλει ο συμμετέχων να πάει; Πόσο έτοιμος είναι να αλλάξει; Η ύπαιθρος από μόνη της δεν μπορεί να επιφέρει κανένα όφελος και καμία αλλαγή προς το καλύτερο, ούτε να διευκολύνει τη δεκτικότητα των επισκεπτών της. Πιθανά, κάποια άτομα δεν είναι έτοιμα για αλλαγή πριν την συμμετοχή τους, αλλά μπορεί να γίνουν πιο δεκτικοί μετά την συμμετοχή τους» (σελ. 131, Scherl 1989). Ευκαιρίες λοιπόν για προσωπική ανάπτυξη και ευημερία μέσα από την ύπαιθρο που μας περιβάλλει υπάρχουν, είναι στο χέρι του ανθρώπου να τις εκμεταλλευτεί.

Βιβλιογραφία

- Αυθίνος, Γ.Δ. (1998). Άσκηση-άθληση, κινητική αναψυχή, οργανωτική διάσταση. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Brightbill, C.K. (1966). Education for leisure-centered living. Harrisburg, PA: Stackpole Company.
- Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. American Psychologist, 55, 15-23.
- Caltabiano, M.L. (1995α). Leisure orientation, coping style and personality. Leisure Options, 5, 24-31.
- Caltabiano, M.L. (1995β). Main and stress-moderating health benefits of leisure. Society and Leisure, 18, 33-52.
- Carlson, R., MacLean, J., Deppe, T., & Peterson, J. (1979). Recreation and leisure: The changing scene. Belmont, CA: Wadsworth Company, Inc.
- Editorial Advisory Board. (1972). Charter for leisure. Leisure Today, 15.
- Ewert, A. (1988). Reduction of trait anxiety through participation in Outward Bound. Leisure Sciences, 10, 107-117.
- Folkman, S., & Lazarus, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.
- Gray, D., & Gebben, S. (1974, July). Future perspectives. Parks and Recreation, 49.
- Hultsman, W. (1996). Benefits of and deterrents to recreation participation: Perspectives of early adolescents. Journal of Applied Recreation Research, 21, 213-241.
- Kaplan, R. (1984). Wilderness perception and psychological benefits: An analysis of a continuing program. Leisure Sciences, 6, 271-290.
- Kleiber, D.A., Ashton-Schaeffer, C., Barrett-Malik, P., Lee, L.L., & Deyell-Hood, C. (1990). Involvement with Special Recreation Associations: Perceived impact in early adulthood. Therapeutic Recreation Journal, 24, 32-44.
- Meyer, B.B., & Wenger, M.S. (1998). Athletes and adventure education: An empirical investigation. International Journal of Sport Psychology, 29, 243-266.
- Miles, J.C. & Priest, S. (1990). Adventure education. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Mundy, J. & Odum, L. (1979). Leisure education: Theory and practice. New York: John Wiley & Sons.
- Priest, S. & Gass, M.A. (1997). Effective leadership in adventure programming. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rossman, B.B., & Ylella, Z.J. (1977). Psychological reward values associated with wilderness use: A functional-reinforcement approach. Environment and Behavior, *9*, 41-66.

Ruskin, H., & Shamir, B. (1984). Motivation as a factor effecting males' participation in physical activity during leisure time. Society and Leisure, *7*, 141-146.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. American Psychologist, *55*, 68-78.

Scherl, L.M. (1989). Self in wilderness: Understanding the psychological benefits of individual-wilderness interaction through self-control. Leisure Sciences, *11*, 123-135.

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. American Psychologist, *55*, 5-14.

Stewart, W.P., Harada, M., Fujimoto, J., & Nagazumi, J. (1996). Experiential benefits of Japanese outdoor recreationists. Society and Leisure, *19*, 589-601.

Weiskopf, D.C. (1982). Recreation and leisure: Improving the quality of life (2nd ed.). London: Allyn and Bacon, Inc.

Διεύθυνση Αλληλογραφίας:

Στυλιανή Χρόνη, Ph.D.

Πλουτάρχου 37

551 34 Θεσσαλονίκη

Τηλ. 031.449.348, 0932.271.891

Fax 031.246.934

E-mail chroni@the.forthnet.gr ή schroni@pe.uth.gr

Περιοδικό υποβολής: *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*
 Ημερομηνία υποβολής: *1 Σεπτεμβρίου 2001*