



Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ
(Π.Ε.Σ.Υ.Π.)

Διπλωματική Εργασία

*''Το στρες των προπονητών: Εννοιολογικό και
θεωρητικό πλαίσιο. Ο ρόλος της
Συμβουλευτικής''*

Επιβλέπων καθηγητής: Μιχάλης Γαλανάκης

Σπουδαστής: Δήμητρα Κούρου

Αθήνα, 2017

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

❖ <i>Πρόλογος</i>	
<i>Εισαγωγή.....</i>	<i>4</i>
<i>1.1. Εισαγωγή στο Στρες.....</i>	<i>4</i>
<i>1.2.Εργασιακό στρες.....</i>	<i>8</i>
<i>1.2.1 Πηγές εργασιακού στρες.....</i>	<i>10</i>
<i>1.2.2 Επαγγελματική εξουθένωση.....</i>	<i>11</i>
<i>2. Εργασιακό στρες στους προπονητές.....</i>	<i>14</i>
<i>2.1 Ορισμός και Εννοιολογικό πλαίσιο.....</i>	<i>15</i>
<i>2.2. Θεωρητικά και εμπειρικά ζητήματα.....</i>	<i>16</i>
<i>2.2.1. Απόδοση και στρεσογόνοι παράγοντες.....</i>	<i>18</i>
<i>2.2.2. Αντιδράσεις και μηχανισμοί εκτίμησης των στρεσογόνων γεγονότων.....</i>	<i>24</i>
<i>2.2.3. Επιπτώσεις στην ευεξία και την απόδοση (Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης).....</i>	<i>26</i>
<i>2.2.4. Διαδικασία και στρατηγικές διαχείρισης του στρες.....</i>	<i>28</i>
<i>2.2.5. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.....</i>	<i>30</i>
<i>3. <u>Η συμβολή της συμβουλευτικής</u>.....</i>	<i>32</i>
<i>4. Συζήτηση.....</i>	<i>35</i>
<i>Περιεχόμενα εικόνων</i>	
<i>Εικόνα 1: Μοντέλο προσέγγισης για τη μέτρηση του στρες.....</i>	<i>7</i>
<i>Εικόνα 2. : Μοντέλο στρες, συναισθημάτων και απόδοσης.....</i>	<i>17</i>
❖ <i>Βιβλιογραφία</i>	

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μία από τις συχνότερα αναφερόμενες έννοιες στην ανθρώπινη καθημερινότητα και στην σύγχρονη παθολογία είναι το στρες. Το στρες αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του σύγχρονου τρόπου ζωής αλλά και έναν από τους αιτιολογικούς μηχανισμούς της σύγχρονης παθολογίας, νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Σύμφωνα με τον Seyle *''το στρες μπορεί να αποτελεί για ένα άτομο την τροφή του ενώ για κάποιον άλλο το δηλητήριό του''*. Απ' αυτό καταλαβαίνουμε πως ενώ για κάποιους το στρες είναι η κινητήρια δύναμη για να δημιουργήσουν και να προοδεύσουν, για κάποιους άλλους είναι ένα εμπόδιο πολλές φορές ζημιογόνο τόσο στην υγεία τους (σωματική και ψυχική) όσο και στην αποδοτικότητά τους.

Σημείο των καιρών είναι και το επαγγελματικό στρες που ανάλογα επηρεάζει του επαγγελματίες, κρατώντας τους μακριά από νέα επιτεύγματα, συντηρώντας ένα φαύλο κύκλο στρες τόσο στην προσωπική τους ζωή όσο και την υγεία τους. Οι έρευνες για το στρες των επαγγελματιών έχουν εξαπλωθεί σε κάθε κλάδο (ένστολους, εκπαιδευτικούς, ιατρούς, κοινωνικούς λειτουργούς κ.α.) αφού κύριος στόχος όλων είναι η μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Ο χώρος των σπορ είναι ιδιαίτερα συναρπαστικός παρακολουθώντας τον μέσα από το θέαμα που προσφέρει. Τι γίνεται πριν φτάσουμε όμως στον αγώνα; Μπορούμε να φανταστούμε την όλη προετοιμασία και το στρες (σωματικό και ψυχικό); Σίγουρα αναγνωρίζουμε τη δυσκολία στο πρόσωπο των αθλητών, όμως τι γίνεται με τα πρόσωπα πίσω απ' αυτούς; Μιλάμε φυσικά για τους προπονητές τους, που τα τελευταία χρόνια βρέθηκαν στο επίκεντρο των ερευνών, αφού σημειώθηκε πως βρίσκονται εκτεθειμένοι και αυτοί σε υψηλά επίπεδα στρες.

Στην παρούσα εργασία θα ασχοληθούμε με το στρες των προπονητών. Σε πρώτη φάση θα προσπαθήσουμε να το προσδιορίσουμε μέσα σε συγκεκριμένα εννοιολογικά πλαίσια. Στη συνέχεια και βάσει θεωρητικών πλαισίων θα μιλήσουμε πιο αναλυτικά για τους στρεσογόνους παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν τους προπονητές. Παράλληλα θα εξεταστεί και ο μηχανισμός απάντησης στους στρεσογόνους παράγοντες και θα δοθούν διευκρινήσεις για το τι διαφοροποιεί αυτούς που εκλαμβάνουν το στρες ως δημιουργικό με αυτούς που τελικά αντιμετωπίζουν μόνο την αρνητική του διάσταση. Τέλος, θα αναφερθούμε και σε κάποιες τεχνικές διαχείρισης του στρες που αναφέρονται στη βιβλιογραφία, ενώ κλείνοντας θα κάνουμε κάποιες προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Εισαγωγή στο Στρες

Το στρες αποτελεί πια μια από τις συχνότερα αναφερόμενες έννοιες στη σύγχρονη παθολογία αλλά και στην ανθρώπινη καθημερινότητα, ενώ από πολλούς έχει χαρακτηριστεί ως το σύγχρονο "επιδημιολογικό φαινόμενο". Η επίδραση του στρες στη σωματική και ψυχική υγεία αποτελεί ερευνητικό αντικείμενο πολλών επιστημόνων ανθρωπιστικών κλάδων πχ. Ιατρικής, Ψυχολογίας, Κοινωνιολογίας κ.α. , οι οποίοι προσπαθούν να αναλύσουν και να κατανοήσουν τους μηχανισμούς δημιουργίας , ανταπόκρισης και αντιμετώπισής του. Ο διαφορετικός τρόπος προσέγγισης του στρες και κατ' επέκταση οι διαφορετικοί ορισμοί που έχουν δοθεί κατά καιρούς από τις επιστημονικές ομάδες που ασχολήθηκαν καθιστούν το ζήτημα ιδιαίτερα σύνθετο. Σ' αυτό το σημείο κρίνεται αναγκαίο να αναφερθούμε σε κάποιους από τους πιο βασικούς ορισμούς, οι οποίοι θα μας βοηθήσουν στη συνέχεια να κατανοήσουμε τόσο τον όρο του στρες αλλά και τους εμπλεκόμενους όρους που μετέχουν στη διαδικασία του.

Ο τίτλος "stress" αποδόθηκε από τον Hans Seyle, το λεγόμενο "πατέρα του στρες. Μέχρι τότε ο όρος αυτός χρησιμοποιείτο από την επιστήμη της φυσικής για να περιγράψει την ιδιότητα της ελαστικότητας των υλικών, σύμφωνα με την οποία όταν ένα αντικείμενο δεχθεί πίεση από μία ισχυρή δύναμη, τότε εκδηλώνεται αντίδραση στις παραμορφωτικές τάσεις των δυνάμεων από το αντικείμενο. Ο ίδιος μάλιστα αναφέρει πως αν είχε καλύτερη γνώση της αγγλικής θα πρότεινε τον όρο "strain", δηλαδή την καταβολή υπερβολικής προσπάθειας λόγω των έντονων απαιτήσεων (Rasch, 1998). Για πρώτη φορά λοιπόν ο Seyle ορίζει ως στρες "τη μη συγκεκριμένη ανταπόκριση του σώματος σε κάθε απαίτηση για αλλαγή", ένας ορισμός αρκετά γενικός.

Αργότερα ο Aldwin προτείνει έναν ορισμό που εμπεριέχει τα περισσότερα χαρακτηριστικά που χρησιμοποιούν οι περισσότεροι σύγχρονοι ερευνητές για το φαινόμενο. Σύμφωνα με τον ορισμό του Aldwin στρες είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του, γεγονός που είτε μέσω της υπερδιέγερσης, είτε της υποδιέγερσης οδηγεί σε ψυχολογική και σωματική ένταση (Aldwin, 1994).

Ένας από τους πιο διαδεδομένους και αποδεκτούς ορισμού από την ευρύτερη επιστημονική κοινότητα είναι αυτός του Richard Lazarus και των

συνεργατών του. Στο βιβλίο του “Stress, appraisal and coping” ο Lazarus διατυπώνει τον εξής ορισμό για το στρες: “*Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being*” (Lazarus & Folkman, 1984). Με άλλα λόγια το στρες είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης του ατόμου και του περιβάλλοντος του. Όταν το άτομο αισθάνεται αδυναμία να ανταπεξέλθει, βασιζόμενο στις προσωπικές του ικανότητες και δεξιότητες στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, τότε βιώνει το λεγόμενο στρες. Ο όρος όμως στρες μπορεί να αποδίδεται τόσο στη θετική όσο και στην αρνητική διάσταση. Η αρνητική διάσταση αποδίδεται με στη διεθνή βιβλιογραφία με τον όρο *distress*. Η διαφοροποίηση με το δημιουργικό στρες (*eustress*) έχει γίνει για να σημειωθεί και η θετική διάσταση όπου το στρες λειτουργεί ως κινητήρια δύναμη. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε πως ο βαθμός του στρες που θα βιώσει το άτομο εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την αντίδραση το ατόμου στο στρεσογόνο γεγονός και ίσως κατ’ επέκταση στις δυνατότητές του.

Το 1914, ο φυσιολόγος Walter Cannon απέδωσε στο στρες τον ορισμό “*η διαταραχή της ομοιόστασης του οργανισμού κάτω από ακραίες εσωτερικές ή εξωτερικές συνθήκες*”. Με άλλα λόγια η ομοιόσταση περιγράφει τον επιτυχή συγχρονισμό των σωματικών λειτουργιών εξασφαλίζοντας μια κατάσταση δυναμικής ισορροπίας (Cannon, 1932). Για την περιγραφή των εμπλεκόμενων μηχανισμών που συντελούν στη φυσιολογική απόκριση του σώματος σε μια ενδεχόμενη απειλή, υιοθέτησε τον όρο “*Fight or Flight*” (“Μάχη ή Απόδραση”). Ο όρος αυτός περιγράφει ακριβώς αυτό που παρατήρησε σε μελέτες με πειραματόζωα. Σε μια επικείμενη απειλή ο οργανισμός αντιδρά με δύο τρόπους: α) είτε με την “αντίδραση εφόρμησης” (Fight), όπου επιλέγει να παλέψει και είναι αποτέλεσμα θυμού ή επίθεσης, είτε β) με την “αντίδραση απόδρασης” (Flight), όπου το άτομο επιλέγει να υποχωρήσει.

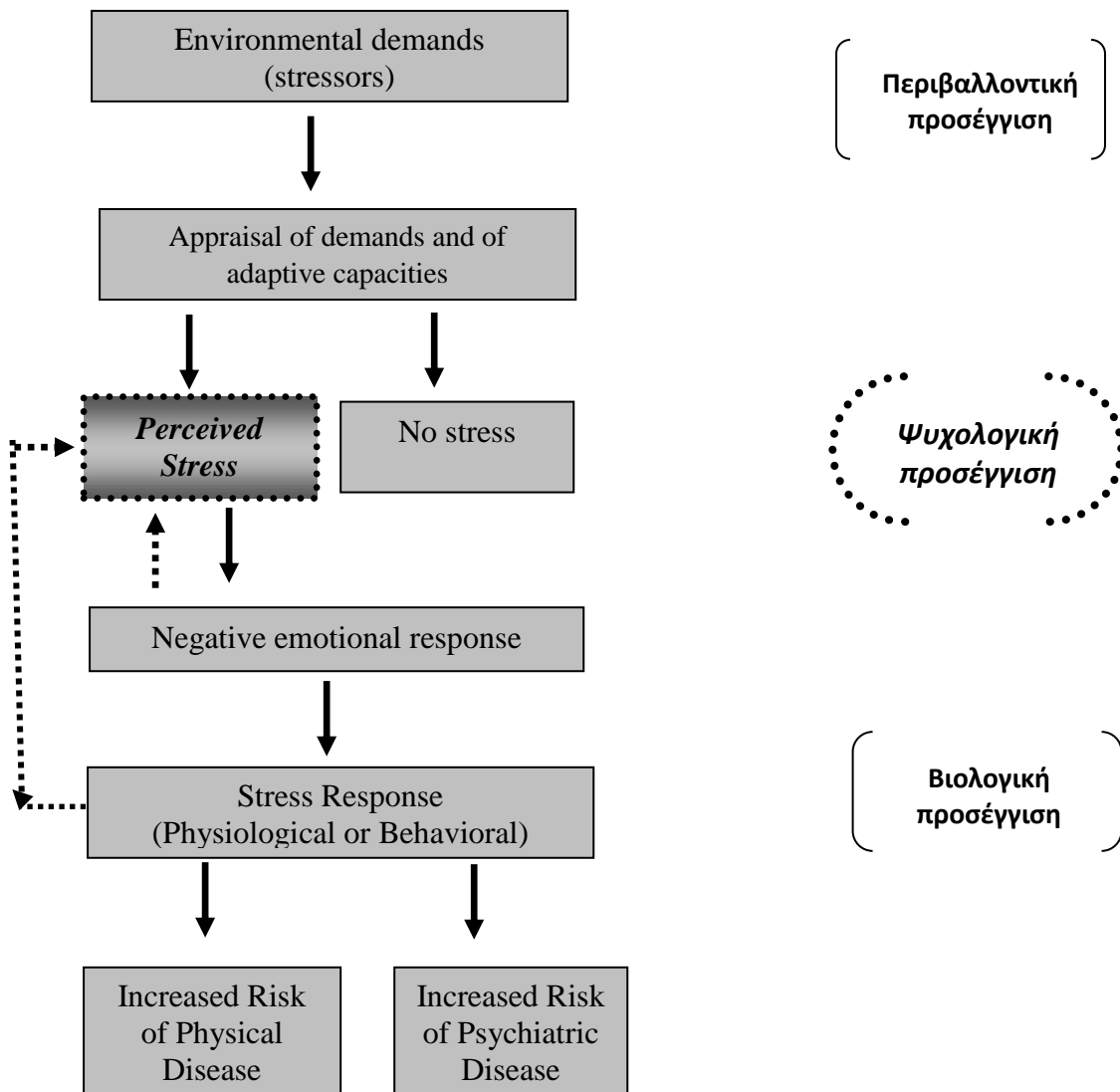
Μέσα στα επόμενα χρόνια κ πάνω στις θεωρίες ήρθαν να συμπληρωθούν νέα στοιχεία και ορισμοί, ενώ νέα Θεωρητικά Μοντέλα -*General Adaptation Syndrome* (Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής), *Biopsychosocial Model of Stress* (Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο), ή η *Γνωστική θεωρία για το στρες και την αντιμετώπισή του*, της ομάδας του Lazarus κ.α.- προτάθηκαν από τις επιστημονικές ομάδες. Όλα αυτά τα νέα δεδομένα προσπαθούν να προσεγγίσουν το πολυσύνθετο όρο του στρες, ώστε να φτάσουν πιο κοντά στην κατανόησή του.

Σε γενικές γραμμές αν μπορούσαμε να συνοψίσουμε τις προσεγγίσεις θα τις κατατάσσαμε στις εξής τρεις κατηγορίες:

1. *Η προσέγγιση του περιβάλλοντος*: όπου σημαίνοντα ρόλο παίζουν τα γεγονότα και οι εμπειρίες ζωής του ατόμου που αντικειμενικά έχουν αυξημένες προσαρμοστικές απαιτήσεις πχ. θάνατος, σοβαρή νόσος κ.α. Εδώ ανήκουν τα *στρεσογόνα γεγονότα* (stressors).
2. *Η ψυχολογική προσέγγιση*: αναφέρεται στο *Αντιλαμβανόμενο Στρες* (Perceived Stress) και επικεντρώνεται στην υποκειμενική αξιολόγηση του ατόμου για τις απαιτήσεις ενός στρεσογόνου γεγονότος (Γνωστική Θεωρία των Lazarus & Folkman) .
3. *Η βιολογική προσέγγιση*: επικεντρώνεται στην ενεργοποίηση συγκεκριμένων βιολογικών συστημάτων ή σωματικών στρεσογόνων γεγονότων . *Η απάντηση στο στρες* (stress response) περιλαμβάνει συναισθηματικές, συμπεριφορικές και σωματικές αποκρίσεις.

Οι παραπάνω προσεγγίσεις θα μπορούσαν να ενταχθούν στο σειριακό μοντέλο που παρουσιάζεται παρακάτω (Εικόνα 1). Ακολουθώντας τα βέλη βλέπουμε πως όταν τα στρεσογόνα γεγονότα (environmental demands/stressors), εκλαμβάνονται/εκλαμβάνονται από το άτομο ως απαιτητικά (appraisal of demands/adaptive capacities) τότε οδηγούν στο αντιλαμβανόμενο στρες (perceived stress). Αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε αρνητικές συναισθηματικές απαντήσεις, οι οποίες ενεργοποιούν απαντήσεις που προδιαθέτουν σε σωματική ή ψυχική νόσο.

Η ψυχολογική προσέγγιση του στρες δίνει έμφαση στην εκτίμηση ενός ατόμου και την αξιολόγηση του ενδεχόμενου κινδύνου που μπορεί να προκληθεί από ένα στρεσογόνο ερέθισμα. Η αντίληψη της απειλής προκύπτει όταν οι απαιτήσεις για το άτομο εκλαμβάνονται ότι ξεπερνούν την ικανότητά του να τις αντιμετωπίσει επιτυχώς. Αυτή η ανισοροπία δημιουργεί στο άτομο την εντύπωση ότι είναι στρεσαρισμένο και ταυτόχρονα οδηγεί σε μια αρνητική συναισθηματική απάντηση. Είναι πολύ σημαντικό να επισημανθεί ότι το *αντιλαμβανόμενο στρες* δεν ορίζεται αποκλειστικά σε σχέση με το ερέθισμα, αλλά περισσότερο σε σχέση με την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος. Το ψυχολογικό στρες περιλαμβάνει την ερμηνεία της επάρκειας των μεθόδων διαχείρισης. Εν συντομία, η ψυχολογική αντίληψη του στρες στηρίζεται στην άποψη ότι το στρες προκύπτει από την εκτίμηση του ατόμου (ακριβή ή όχι) για τη σχέση του με το περιβάλλον. (Cohen, Kessler, and Gordon, 1997).



ΕΙΚΟΝΑ 1: ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ (COHEN ET AL., 1997)

Η υγεία όπως αυτή ορίζεται από το χάρτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, είναι η κατάσταση πλήρους φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία αρρώστιας ή αναπηρίας. Το στρες και οι καθημερινοί μικροπαράγοντες στρες (hassles) διαταρδίασσουν άσθεν με διάφορους τρόπους την καλή αυτή κατάσταση.

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών ασχολούνται με τη σύνδεση του στρες και της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το στρες

αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου σε όλα τα επίπεδά της. Από τη στιγμή που γίνεται αντιληπτό ένα ερέθισμα και αξιολογηθεί ως στρεσογόνο, ξεκινά μια διαδικασία αντιδράσεων και αλλαγών στα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Το «μήνυμα» του στρες μεταφέρεται σε ολόκληρο τον οργανισμό ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει την πρόκληση. Η βιολογική αντίδραση είναι μια από αυτές και οι μεταβολές που γίνονται μπορούν να οδηγήσουν σε ποικιλία σωματικών και ψυχικών διαταραχών (Καραδήμας, 1999). Επιγραμματικά μπορούμε να αναφέρουμε κάποια παραδείγματα όπου το στρες συνδέεται με κάποια σωματική νόσο είναι τα καρδιαγγειακά, οι πονοκέφαλοι- ημικρανίες, ο καρκίνος, ο διαβήτης, το άσθμα καθώς και πολλές δερματικές παθήσεις κ.α. (Dimsdale, 2008; Hons, Dewey, 2004; Verhoeven, Kraaimaat, Jong, Schalwijk, Kerkhof, Evers, 2009; Winsnivesky, 2006). Η βιβλιογραφία είναι πλούσια σε δεδομένα που επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι το στρες δρα επιβαρυντικά για την υγεία, ενώ διαρκώς νέες πληροφορίες έρχονται να προστεθούν σε μια κοινωνία που το στρες είναι "συστατικό της στοιχείο"

Η παρατεταμένη πίεση συνδέεται με τη μείωση της ψυχικής υγείας και της ευεξίας (well-being). Η βιβλιογραφία συνδέει τα υψηλά επίπεδα στρες με την ανάπτυξη σχετιζόμενων με το στρες διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές διάθεσης και ύπνου, το εργασιακό στρες, αλλά και υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών υγείας (κακή διατροφή, απουσία άσκησης, αλκοόλ, κάπνισμα) κ.α. (DeLongis, Folkman & Lazarus, 1988; O'Connor, Jones, Conner et al. 2008; Aronson, Almeida, Stawski, Klein, Kozlowski, 2008; Story, B. L., Repetti, R. (2006); Davis, Goodman, Pirretti, Almeida, 2001).

Σ' αυτό το σημείο θα ήθελα να σταθώ στο *εργασιακό στρες*, αφού στη συνέχεια της εργασίας θα γίνει μια πιο εκτενής αναφορά συγκεκριμένα στο εργασιακό στρες που βιώνουν ~~οι~~ προπονητές επαγγελματικού επιπέδου και τις επιπτώσεις τόσο στον επαγγελματικό τομέα όσο και σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο.

1.2. Εργασιακό στρες

Η εργασία αποτελεί βασική διαδικασία της σύγχρονης ανθρώπινης κοινωνικής διαδικασίας. Χαρακτηρίζεται ως το βασικό συστατικό της ανθρώπινης ύπαρξης, όχι

μόνο γιατί εξασφαλίζει τους αναγκαίους οικονομικούς πόρους για την επιβίωση του ατόμου αλλά συνδέεται άμεσα με το αίσθημα της δημιουργικότητας και της προσωπικής αξίας, της παραγωγής, ορίζει την κοινωνική ταυτότητα, επηρεάζει τα επίπεδα της ευεξίας και κατ' επέκταση τη σωματική και ψυχική υγεία.

Το επαγγελματικό στρες ίσως μπορεί να θεωρηθεί μια κατάσταση όπου συσσωρεύονται στρεσογόνες καταστάσεις που σχετίζονται με την εργασία ή ακόμα και συγκεκριμένα στρεσογόνα γεγονότα (πχ. νέα εργασία, αλλαγή εργασιακής θέσης). Ένας από τους ορισμούς αναφέρει *''το εργασιακό στρες ορίζεται ως η συναισθηματική, διανοητική, λειτουργική και φυσιολογική αντίδραση σε αντίθετες και βλαβερές διαστάσεις της εργασίας, του εργασιακού περιβάλλοντος και των φορέων εργασίας. Αποτελεί μια κατάσταση , η οποία χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα εγρήγορσης και δυσφορίας, ενώ μπορεί να συνοδεύεται από αίσθημα αδυναμίας του ατόμου να ανταπεξέλθει''* (Levi, 2000). Ο Αμερικάνικος Οργανισμός για την Υγιεινή και την Ασφάλεια συμπληρώνει πως το εργασιακό στρες είναι η επιβλαβής φυσιολογική και συναισθηματική ανταπόκριση η οποία εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις της εργασίας δεν είναι ανάλογες των ικανοτήτων ή των διαθέσιμων πηγών και κλείνει υπογραμμίζοντας το γεγονός ότι το εργασιακό στρες μπορεί να οδηγήσει σε κακή υγεία ή ακόμα και σε ατύχημα.

Όπως και στην περίπτωση του στρες έτσι και το εργασιακό στρες συνδέεται συμπτώματα σε σωματικό ψυχικό και συμπεριφορικό επίπεδο. Οι κυριότερες διαταραχές που συνδέονται με το εργασιακό στρες είναι αυτές το ύπνου και διάθεσης, δυσφορία, χρόνιοι πόνοι, πονοκέφαλοι- ημικρανίες, αλλεργικές κρίσεις, καταχρήσεις και δυσκολία στην ποιότητα των οικογενειακών και φιλικών σχέσεων (Κάντας, 2009). Ενδεικτικά, σε έρευνα του Wardle και των συνεργατών (1999) για την επίδραση του εργασιακού στρες στη λήψη τροφής, φάνηκε πως η αυξημένη λήψη λιπαρών και ζάχαρης συνδέεται με περιόδους υψηλού στρες. Το εργασιακό στρες φαίνεται να έχει θετική συσχέτιση με *''τσιμπολόγημα''* (κυρίως ανθυγιεινών σνακ). Η γενική σχέση στρες και κατανάλωσης σνακ, ήταν σημαντικά ισχυρότερη στις γυναίκες και στα παχύσαρκα άτομα. Η υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών υγείας οδηγούν έμμεσα σε κινδύνους της υγείας (Connor , Jones, Conner, et al., 2008). Σε έρευνα ζευγαριών φάνηκε πως κατά τις ημέρες με υψηλό φόρτο εργασίας, οι γυναίκες-σύζυγοι ανέφεραν μεγαλύτερο θυμό και απομάκρυνση κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης με τους συντρόφους τους. Τις ημέρες των αρνητικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στην εργασία, άντρες και γυναίκες σύζυγοι ανέφεραν μεγαλύτερο θυμό και

απομάκρυνση κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων με τους συντρόφους τους (Story, Repetti, 2006). Ανάλογα συμπεράσματα ως προς τις επιπτώσεις του εργασιακού στρες στην οικογενειακή ευημερία είχε και η έρευνα των Davis, Goodman, Piretti, Almeida (2001), όπου σημειώθηκε πως που εργάζονταν τα σαββατοκύριακα ανέφεραν περισσότερο καθημερινό εργασιακό στρες απ' ότι αυτοί που εργάζονταν τις καθημερινές, ενώ τα μη συνηθισμένα ωράρια εργασίας επιφέρουν εργασιακή καταπόνηση στους παντρεμένους ενήλικες σε γενικό και καθημερινό επίπεδο. Η νυχτερινή βάρδια εργασίας συνδέθηκε περισσότερο με την αντίληψη της μεγαλύτερης οικογενειακής αστάθειας ιδιαίτερα στους νεότερους εργαζόμενους.

Τα τελευταία χρόνια μέσα από έρευνες αναδύεται η σχέση που έχει το εργασιακό στρες με την παραγωγή αλλά και την οικονομία γενικότερα (Κάντας, 2009). Σημειώνονται ότι το εργασιακό στρες "κοστίζει" στα κράτη μέλη της Ένωσης τουλάχιστον 20 δισεκατομμύρια ευρώ. Στην Αμερική απ' την άλλη η παραγωγικότητα έχει απώλεια 4% λόγω των αδικαιολόγητων απουσιών λόγω στρες.

1.2.1. Πηγές εργασιακού στρες

Κάποια επαγγέλματα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν πιο αγχογόνα σε σχέση με κάποια άλλα και αυτά συνήθως αφορούν εκείνα που συνεπάγονται σχέσεις με ανθρώπους, όσα απαιτούν ταχύτητα λήψης αποφάσεων ή αποφάσεις που μπορεί να έχουν σοβαρές οικονομικές, κοινωνικές ή άλλου είδους συνέπειες. (Cooper, Cooper & Eaker, 1988). Ενδεικτικά κάποιες εργασιακές ομάδες με υψηλό κίνδυνο εργασιακού στρες είναι οι ένστολοι, επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικοί, άτομα που δουλεύουν στην παραγωγή και τις κατασκευές.

Αναμφισβήτητα το εργασιακό στρες είναι προϊόν αλληλεπίδρασης του εργαζομένου και του εργασιακού περιβάλλοντος, τόσο λοιπόν τα χαρακτηριστικά του εργαζομένου όσο και οι συνθήκες εργασίας συνδιαμορφώνουν τα επίπεδα του στρες. Ο Cooper πρότεινε ένα μοντέλο όπου εντοπίζουμε τις εξής κατηγορίες πηγών στρες.

α) *Εσωγενείς παράγοντες*: στην κατηγορία υπάγονται οι παράγοντες που έχουν να κάνουν με την εργασία αυτή καθαυτή. *Κακές συνθήκες εργασίας*, όπως υψηλά επίπεδα θορύβου ή θερμοκρασίας, ατμοσφαιρική ρύπανση, εργονομικά προβλήματα ή έκθεση σε κινδύνους είναι κάποια από τα χαρακτηριστικά παραδείγματα περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι *βάρδιες*, με την εναλλαγή διαστημάτων μέρας και νύχτας κατά τα οποία διεξάγεται η εργασία, μπορούν να έχουν πληθώρα σωματικών

και ψυχικών επιπτώσεων στην υγεία του εργαζομένου. Τέλος *οι αυξημένες ώρες εργασίας εβδομαδιαίως* λειτουργούν επιβαρυντικά για το άτομο.

β) *Παράγοντες που σχετίζονται με τον εργασιακό ρόλο*: αφορά την ασάφεια του εργασιακού ρόλου, ή ακόμα και τη σύγκρουση ρόλων, όπου ο εργαζόμενος είτε δεν έχει σαφώς ορισμένα καθήκοντα είτε είναι έτσι διαμορφωμένη η θέση ή ο στόχος της εταιρίας που η συμμόρφωση με κάποιες απαιτήσεις έρχεται σε σύγκρουση με άλλες πλευρές του ρόλου/στόχων(συγκρουόμενες επαγγελματικές προσδοκίες).

γ) *Σχέσεις στην εργασία*: αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην εργασία, την έλλειψη υποστηρικτικού περιβάλλοντος ή προβληματικές σχέσεις με προϊσταμένους, υφισταμένους και συναδέλφους.

δ) *Παράγοντες ανάπτυξης της σταδιοδρομίας*: αφορά το αίσθημα ανασφάλειας και αυτό εννοούμε είτε απόλυση είτε ότι το άτομο θεωρείται "ακατάλληλα προετοιμασμένο/ εκπαιδευμένο".

ε) *Δομή και κλίμα της εργασίας*: αναφερόμαστε στην έλλειψη συμμετοχής του προσωπικού στη λήψη αποφάσεων.

στ) *Ισορροπία οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής*: αναφέρεται στη διασύνδεση οικογενειακής/ κοινωνικής ζωής και εργασιακής ζωής . Ειδικότερα στη μεταφορά των προβλημάτων της δουλειάς στο σπίτι και το αντίστροφο, στο κυνήγι της επιτυχημένης καριέρας και των δύο συζύγων ή και την ανάγκη να λείπει για μεγάλα χρονικά διαστήματα ο ένας από τους δύο.

Όπως έχουμε αναφέρει παραπάνω οι πηγές στρες μπορούν να φέρουν συμπτώματα στο άτομο που με τη σειρά τους θα οδηγήσουν σε νόσο. Μπορούν ακόμα να οδηγήσουν σε απουσίες, αποχωρήσεις, προβλήματα στις εργασιακές σχέσεις, ατυχήματα, αδιαφορία κ.α. στοιχεία που καθιστούν ένα εργασιακό χώρο νοσηρό και συντηρούν ένα φαύλο στρες.

1.2.2 Επαγγελματική εξουθένωση

Ένας ακόμα όρος που θα ακουστεί στη συνέχεια είναι αυτός της Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Burnout Syndrome). Πρόκειται για μια ψυχολογική διαδικασία συναφή αλλά όχι ταυτόσημη με το επαγγελματικό στρες. Το burn out είναι

ένας ψυχολογικός όρος (έννοια) που αναφέρεται στη μακροχρόνια εμπειρία της εξάντλησης και της έλλειψης ενδιαφέροντος (αποπροσωποποίηση ή κυνισμός), και συνήθως πλαισιώνει το εργασιακό κομμάτι της ζωής ενός ατόμου ([McNeil, Durand-Bush, Lemyre, 2016](#)). Η επαγγελματική εξουθένωση συχνά ερμηνεύεται ως το αποτέλεσμα μιας περιόδου υψηλής κατανάλωσης προσπάθειας στη δουλειά ενώ ταυτόχρονα υπάρχει χαμηλή ανάκτηση στο κομμάτι της ανταμοιβής. Οι επαγγελματίες υγείας είναι συχνά επιρρεπείς στο burnout syndrome. Γενικά, το υψηλό εργασιακό στρες μπορεί να οδηγήσει πιο συχνά σε φαινόμενα επαγγελματικής εξουθένωσης, σε σχέση με δουλειές χαμηλότερου εργασιακού στρες (Embriaco, Papazian, Kentish-Barnes, Pochard, Azoulay, 2007).

Πρόκειται για ένα σύνδρομο που αποτελείται από τρεις επιμέρους διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση ονομάζεται *συναισθηματική εξάντληση* (emotional exhaustion) και περιλαμβάνει αισθήματα ψυχικής και σωματικής κόπωσης, καθώς και απώλεια διάθεσης και ενέργειας. Για τη δεύτερη διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης κυριαρχεί η χρήση του όρου *από-προσωποποίηση* (depersonalization), όπου σύμφωνα μ' αυτόν, περιγράφεται η απομάκρυνση και η αποξένωση του εργαζομένου από τους πελάτες του και η εγκαθίδρυση απρόσωπων, επιθετικών και κυνικών σχέσεων με αυτούς. Τέλος η τρίτη διάσταση χαρακτηρίζεται ως *έλλειψη προσωπικής επίτευξης* (reduced personal accomplishment) και αναφέρεται στην αίσθηση που αποκτά ο εργαζόμενος, ότι είναι ανίκανος να προσφέρει στο χώρο εργασίας του και συνεπώς στη μείωση της απόδοσής του (Leiter & Mashlach, 2005). Κλείνοντας να αναφέρουμε πως τόσο οι παράγοντες που επιδρούν στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης όσο και οι επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία, είναι ανάλογες με αυτές του εργασιακού στρες που περιγράψαμε παραπάνω.

Το πιο καλά μελετημένο εργαλείο μέτρησης του Συνδρόμου Επαγγελματικής εξουθένωσης στη βιβλιογραφία είναι το *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Η Maslach και ο συνάδελφός της Jackson, (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001) ήταν οι πρώτοι που αναγνώρισαν τη δομή του “burnout” τη δεκαετία του 1970 και ανέπτυξαν ένα εργαλείο μέτρησης που διαβάθμιζε τις επιπτώσεις της συναισθηματικής εξουθένωσης, της αποπροσωποποίησης (αρνητικές ή κυνικές συμπεριφορές απέναντι στους ασθενείς), καθώς και της μείωσης της αντίληψης των προσωπικών επιτευγμάτων. Αυτός ο δείκτης έγινε το πρότυπο εργαλείο για τη μέτρηση του burnout στην έρευνα για το σύνδρομο αυτό. Τα άτομα που είχαν την εμπειρία και των τριών προαναφερθέντων

συμπτωμάτων, παρουσίαζαν το υψηλότερο επίπεδο burnout, ωστόσο η συναισθηματική εξουθένωση θεωρήθηκε ως το πιο χαρακτηριστικό του γνώρισμα.

Στη συνέχεια της εργασίας μας θα αναφερθούμε ~~αναφερθούμε~~ συγκεκριμένα και πιο αναλυτικά στο εργασιακό στρες που βιώνουν οι επαγγελματίες προπονητές.

2. Εργασιακό στρες στους προπονητές

Όλοι οι επαγγελματικοί κλάδοι έχουν αντιληφθεί την επίδραση του στρες στην αποδοτικότητά τους, γι' αυτό το λόγο προσπαθούν να προσεγγίσουν το ζήτημα από τη δική τους σκοπιά και να βρουν τρόπους να το διαχειριστούν σωστά ώστε να έχουν μεγαλύτερη αποδοτικότητα. Οι ειδικοί του στρες προτείνουν την άσκηση σαν διέξοδο από τα στρεσογόνα της ζωής. Τι συμβαίνει όμως πραγματικά με τα άτομα μέσα στο χώρο του αθλητισμού;

Ο κόσμος των σπορ είναι φύσει στρεσογόνος και ειδικά τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μεγάλη πρόοδος στην έρευνα σχετικά με το στρες των αθλητών. Παρ' ότι λοιπόν στο κέντρο της μελέτης βρίσκονται οι αθλητές, υπήρξαν κάποιοι που βρήκαν εξίσου ενδιαφέρον να ασχοληθούν με το στρες από την οπτική των προπονητών, κάτι που στη συνέχεια είχε πολλούς υποστηρικτές (Williams & Kendall, 2007). Μέσα από τη βιβλιογραφία αντιλαμβανόμαστε τους λόγους της στροφής στο ενδιαφέρον της ερευνητικής/ερευνητικής κοινότητας στο χώρο των προπονητών

Αρχικά οι Gould, Greenleaf, Guinan & Chung (2002) υποστήριξαν την ιδέα ότι οι προπονητές είναι κι αυτοί *'performers'* για τους ίδιους. Αυτό επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι έχουν να διαχειριστούν πληθώρα υποχρεώσεων. Στα καθήκοντά τους συμπεριλαμβάνεται η επιλογή και η προετοιμασία των αθλητών, η επιλογή της τακτικής και τελικά η απόδοση των αθλητών, ενώ παράλληλα απαιτείται να βρίσκονται στο βέλτιστο ψυχολογικό και συναισθηματικό επίπεδο (Thelwell, Wenston, Greenless & Hutchings, 2008). Μέσα στις υποχρεώσεις τους είναι, να ενημερώνονται για τις τελευταίες εξελίξεις στην προπονητική, να έχουν μια καλή επικοινωνία με τους γονείς ανήλικων αθλητών και να μπορούν να καθοδηγούν σωστά τους αθλητές τους (mentoring), ενώ δεν είναι λίγες και οι φορές που θα πρέπει να έρθουν αντιμέτωποι με διοικητικά θέματα, όπου θα πρέπει να πάρουν θέση (Fletsher & Scott, 2010; Thelwell, Wenston, Greenless & Hutchings, 2008). Να σημειώσουμε πως όλα αυτά τα βιώνουν οι προπονητές σε ένα πολύ ανασφαλές επαγγελματικό περιβάλλον, με μικρά συμβόλαια, μικρές απολαβές και περιορισμένο αριθμό θέσεων εργασίας.

Έρευνες έχουν δείξει πως το στρες των αθλητών πηγάζει σε μεγάλο βαθμό από τον προπονητή και τις προσδοκίες που έχει για το αποτέλεσμα. Επιπρόσθετα οι αθλητές

σημειώνουν πως η κακή ή ανεπαρκής επικοινωνία με τον προπονητή ή θέματα ηγεσίας που προκύπτουν λειτουργούν σα βασικοί στρεσογόνοι παράγοντες για τους πρώτους (Gould, Greenleaf, Guinan & Chung, 2002; ; Thelwell, Wenston, Greenless & Hutchings, 2008).

Η προπονητική λοιπόν μπορούμε να παραδεχτούμε πως είναι ένα αρκετά απαιτητικό και στρεσογόνο επάγγελμα, πόσο μάλλον για αυτούς που το ασκούν σε υψηλό ανταγωνιστικό-επαγγελματικό επίπεδο, όπου απαιτούνται σημαντικά αποθέματα πόρων και χρόνου από τους επαγγελματίες. Μέσα απ' αυτήν την έρευνα θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε εννοιολογικά και θεωρητικά το στρες των προπονητών, να εξετάσουμε παράγοντες που το επηρεάζουν και ~~στο τέλος να κάνουμε τις δικές μας προτάσεις για περαιτέρω έρευνα. να γίνει μια αναφορά σε έρευνες που έχουν εφαρμόσει στην πράξη τα βιβλιογραφικά συμπεράσματα.~~

2.1 Ορισμός και Εννοιολογικό πλαίσιο

Ένα ζήτημα που ταλανίζει την επιστημονική κοινότητα είναι του τι ακριβώς ορίζεται ως στρες. Υπάρχει μια πληθώρα βιβλιογραφικών πηγών σχετικά με το στρες των αθλητών, τι ισχύει όμως με το στρες που βιώνουν οι προπονητές; Όπως σημειώνουν οι Fletcher & Scott (2010) είναι δύσκολο να καταλήξουμε σ' έναν ορισμό για το στρες των προπονητών, αφού ποικίλουν οι προσεγγίσεις. Κάποιοι προσεγγίζουν το ζήτημα του στρες από τη σκοπιά του ερεθίσματος, άλλοι από την αντίδραση/ απάντηση σ' αυτό, οπότε οι επιπτώσεις του στρες είναι το κέντρο της μελέτης, ενώ άλλοι θεωρούν πως συστατικό στοιχείο της απάντησης του τι είναι στρες είναι η αλληλεπίδραση του προπονητή με το περιβάλλον του. Η προσέγγιση που βασίζεται στην απόκριση στο ερέθισμα θεωρείται πως με κάποιο τρόπο ενσωματώνει την αιτία με τις επιπτώσεις, μη διαχωρίζοντάς τες, οπότε επισκιάζει τη γνωστική διαδικασία που λαμβάνει χώρα, παρουσιάζοντας τελικά μια εν γένει αρνητική εικόνα για τα αθλήματα. (Fletcher & Scott 2010).

Απ' την άλλη η πιο συνδυαστική προσέγγιση μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος έρχεται πιο κοντά σ' αυτό που σήμερα η επιστημονική κοινότητα θεωρεί ότι είναι στρες. Το 2008 οι Thelwell και οι συνεργάτες στηριζόμενοι σε προηγούμενες έρευνες του Fletcher και της ομάδας του ορίζουν ως στρες μια συνεχή διαδικασία αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον του, κάνοντας εκτίμηση των καταστάσεων και επιδιώκοντας να διαχειριστούν όσα θέματα προκύπτουν (Fletcher & Scott 2010). Στο σημείο αυτό να τονίσουμε πως βαρύτητα σ'

αυτό τον ορισμό έχει η διαδικασία διαχείρισης της κατάστασης, και όχι η αλληλεπίδραση. Το άτομο -στην προκειμένη ο προπονητής- καλείται να υπολογίσει τις δυνάμεις του και τους πόρους του, βάσει των καταστάσεων που προκύπτουν και επηρεάζουν τις εκτιμήσεις του. Είναι οι γνωστικές διαδικασίες (σκέψεις και συμπεριφορές) που το άτομο επιλέγει να κάνει ώστε να επανεκτιμήσει την κατάσταση και να δράσει. Οι παραπάνω θεώρησαν απαραίτητο να κάνουν τη διευκρίνιση ανάμεσα στους *''στρεσογόνους παράγοντες''* (stressors) και την *''υπερβολική καταβολή προσπάθειας''* (strain). Οι πρώτοι αναφέρονται στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και τα ερεθίσματα όπως τα αντιλαμβάνεται το άτομο, ενώ η καταβολή προσπάθειας στις φυσιολογικές, ψυχολογικές και συμπεριφορικές απαντήσεις του ατόμου στο ερέθισμα, που όμως έχουν μια αρνητική χροιά. Το στρες λοιπόν δεν είναι μόνο κάποιο ~~α~~ από τα στοιχεία της αλληλεπίδρασης μέσα στη σχέση ατόμου-περιβάλλοντος/ερεθίσματος αλλά η όλη διαδικασία που ενσωματώνει τα ερεθίσματα, την ένταση, τις γνωστικές εκτιμήσεις και τις στρατηγικές διαχείρισης (Thelwell, 2012).

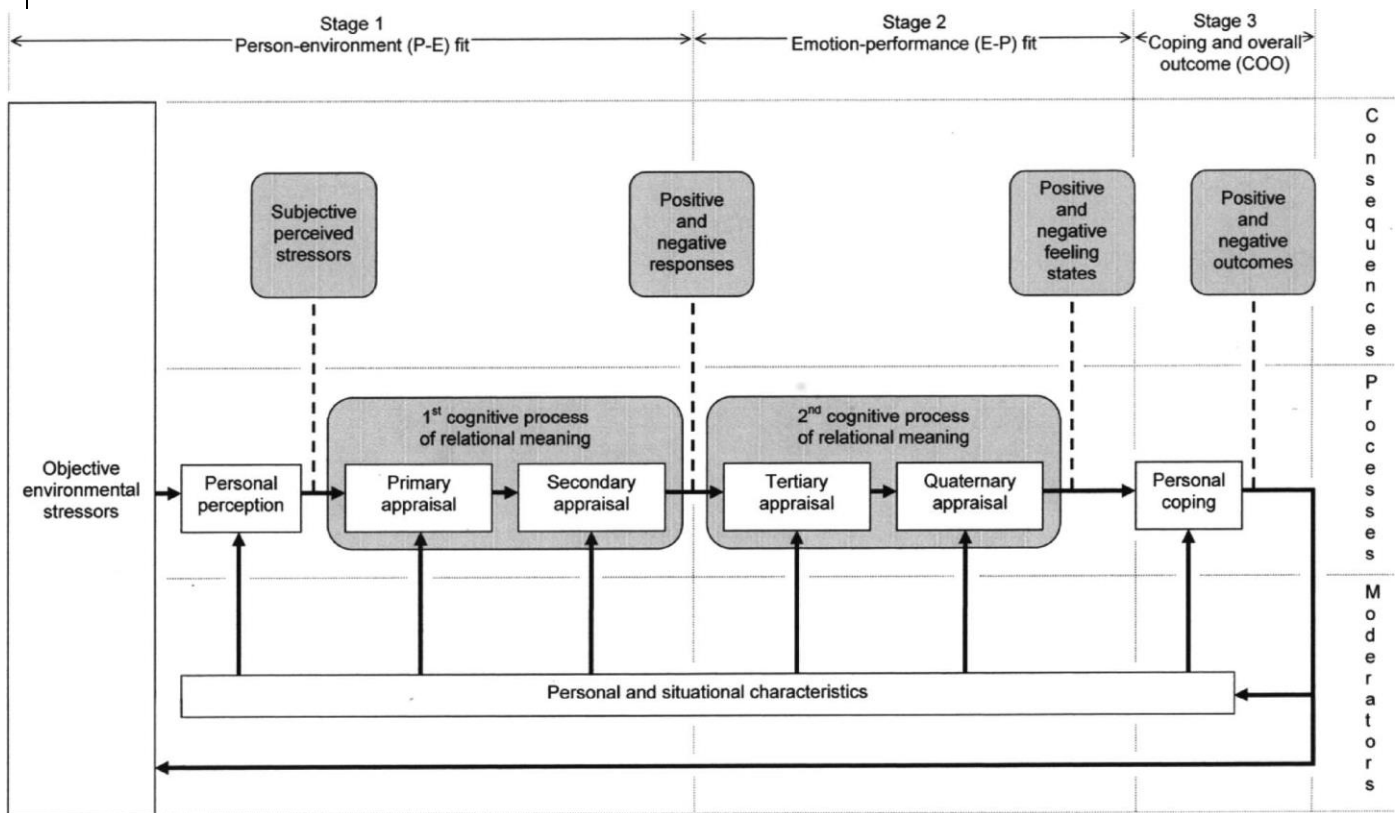
2.2. Θεωρητικά και εμπειρικά ζητήματα

Όπως περιγράψαμε και σε προηγούμενη ενότητα οι Lazarus & Folkman πρότειναν ένα (γνωστικό) μοντέλο, όπου ~~ή~~ γνωστική εκτίμηση του ατόμου (εδώ προπονητών) σε μια ενδεχόμενη στρεσογόνα κατάσταση θα επηρεάσει τη σχέση ανάμεσα σε περιβαλλοντικούς (πχ. σχέση με άλλους, το περιβάλλον) και τους προσωπικούς (πχ. προσωπικότητα, στόχοι) παράγοντες. Αρχικά η εκτίμηση έχει να κάνει με το αν το άτομο θεωρεί σημαντικό το ερέθισμα σε επίπεδο να επηρεάσει την ευεξία του (well-being) και να καταγραφεί ως ουδέτερο, θετικό ή στρεσογόνο (αρνητική χροιά). Σε μια δεύτερη εκτίμηση της στρεσογόνου κατάστασης το άτομο καλείται να συνυπολογίσει τους πόρους και τις δυνατότητές που έχει ώστε να επιλέξει μια στρατηγική διαχείρισης της κατάστασης.

Πάνω σ' αυτό το μοντέλο αλλά και προσπαθώντας να συνθέσουν δεδομένα από τη νεότερη βιβλιογραφία οι Fletcher και οι συνεργάτες τους ανέπτυξαν ένα μετα-μοντέλο του στρες (εικόνα 2.), των συναισθημάτων και της απόδοσης, που περιλαμβάνει όλη τη διαδικασία του στρες (γνωστικές διεργασίες, μεσολαβητές, συνέπειες). Από την οπτική των προπονητών συγκεκριμένα το μοντέλο περιγράφει πως

οι στρεσογόνοι παράγοντες του περιβάλλοντος περνούν – μέσω μιας συνεχούς διεργασίας- αρχικά από την αντίληψη, σε μια πρώτη εκτίμηση και στη διαχείριση και

τελικά έχουμε ένα αποτέλεσμα, το οποίο κι έχει συνδιαμορφωθεί από προσωπικά και περιβαλλοντικά στοιχεία.



ΕΙΚΟΝΑ 2. : ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΤΡΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ (FLETCHER & FLETCHER, 2005, IN FLETCHER & SCOTT, 2010)

Το μοντέλο αυτό, όπως παρατηρούμε χωρίζεται σε τρία θεωρητικά πεδία αναλόγως τη σχέση που παρουσιάζει. Έτσι έχουμε τη σχέση "άτομο- περιβάλλον" (P-E fit), όπου αναδεικνύεται η ασυμφωνία ανάμεσα στην ένταση του στρεσογόνου ερεθίσματος και του πώς το αντιλαμβάνεται το άτομο. Η γνωστική διαδικασία σ' αυτό το στάδιο έχει βαρύνουσα σημασία αφού χρωματίζει συναισθηματικά την απόκριση. Στο στάδιο "συναίσθηματος- απόδοσης" (E-P) έχουμε ένα αρνητικό συναίσθημα, το οποίο επιδρά στη συναισθηματική απάντηση στο στρες και δρα επιβαρυντικά σε επίπεδο απόδοσης. Κι σε αυτό το σημείο η γνωστική εκτίμηση μπορεί να επηρεάσει το συναισθηματικό κομμάτι απόκρισης στο στρες. Τέλος στο στάδιο της "διαχείρισης" (COO) επικεντρωνόμαστε στο πώς το άτομο θα διαχειριστεί την κατάσταση. Μια σωστή διαχείριση θα έχει ευνοϊκά για την απόδοση και την ευεξία αποτελέσματα, ενώ θα

περιμένουμε ακριβώς το αντίθετο σε περίπτωση λάθους επιλογής στρατηγικής από το άτομο (Fletcher & Scott 2010).

Το μοντέλο αυτό θα μπορούμε να πούμε πως δίνει ένα αρκετά περιεκτικά ένα θεωρητικό μοντέλο που μπορούμε να ακολουθήσουμε ώστε να γίνει πιο κατανοητή η φύση του στρες στους προπονητές. Οι παράγοντες όμως που αναδύονται μέσα από αυτό και φαίνεται να επηρεάζουν την όλη διεργασία και το αποτέλεσμα, χρήζουν περαιτέρω συζήτησης, έτσι θα σας παρουσιαστούν στη συνέχεια αναλυτικά.

2.2.1. Απόδοση και στρεσογόνοι παράγοντες

Η προπονητική είναι ένα απαιτητικό επάγγελμα και αυτό λόγω του εύρους των στρεσογόνων παραγόντων που σχετίζεται. Η επιστημονική κοινότητα έχει κάνει αρκετές προσπάθειες να τους κατηγοριοποιήσει και σε γενικές γραμμές θα μπορούσαμε να πούμε πως το αντιλαμβανόμενο στρες των προπονητών μπορεί να επηρεάζεται από προσωπικούς, ανταγωνιστικούς είτε από οργανωτικούς παράγοντες.

Η πλειοψηφία των ερευνών που σχετίζονται με το στρες των προπονητών είναι από τη σκοπιά των αθλητών, που από τη μία μας δίνουν πολύ σημαντικές πληροφορίες για τη σχέση όμως δεν απαντούν στο ερώτημα για το αντιλαμβανόμενο στρες με τον τρόπο που τον βιώνουν οι πρώτοι. Επίσης να σημειωθεί ότι κατά κύριο κανόνα τα αποτελέσματα προέρχονται από ποιοτικές έρευνες. Η Frey (2007) διεξήγαγε μια έρευνα στους προπονητές της 1^{ης} κατηγορίας του National Collegiate Athletic Association (NCAA). Η έρευνα δε βασίστηκε σε κάποιο θεωρητικό ή εννοιολογικό πλαίσιο, δίνοντας βάρος στην καταγραφή στρεσογόνων παραγόντων όπως ακούστηκαν από τους προπονητές. Στη συνέχεια και μετά από ανάλυση των συνεντεύξεων κατέληξε σε εννέα (9) βασικές κατηγορίες παραγόντων, επισημαίνοντας σαν τους σημαντικούς τα προσωπικά χαρακτηριστικά των προπονητών, τις ενδοπροσωπικές σχέσεις, τους στόχους και άλλους λόγους που θα τους οδηγούσαν στο να αφήσουν τη θέση τους. Συγκεκριμένα αναφέρονται οι εξής κατηγορίες: α) ενδοπροσωπικοί/ προσωπικοί παράγοντες (πχ. φιλοδοξίες, κίνητρα), β) σχέση με άλλα άτομα (πχ. επικοινωνία και απόδοση με τους αθλητές), γ) λόγοι που θα τους οδηγούσαν σε παραίτηση από τη θέση (πχ. απουσία από την εργασία), δ) παράγοντες που έχουν να κάνουν με το στόχο (πχ. η ικανότητα να παίρνουν τις κατάλληλες και ακριβείς αποφάσεις), ε) η ικανότητα να συσπειρώνει την ομάδα (ακόμα

και η επιλογή νέων παικτών), στ) να συμμορφώνεται με τις χρονικές απαιτήσεις, ζ) η θέση του βασικού προπονητή, η) το αποτέλεσμα των αγώνων και θ) ένα είδος αυθυποβολής στο στρες.

Παρά τους περιορισμούς αυτής της έρευνας, φάνηκε να μπαίνουν οι βάσεις για την κατηγοριοποίηση των στρεσογόνων παραγόντων. Βάσει της παραπάνω έρευνα κινήθηκε και η ομάδα του Thelwell (2008) και σημείωσε την ανάγκη για έρευνα σε αθλητικό επίπεδο υψηλότερης κατηγορίας. Το εγχείρημά τους αυτό να καλύψουν αυτό το κενό της βιβλιογραφίας υλοποιώντας μια έρευνα σε Βρετανούς προπονητές αθλητών κρατικών ομοσπονδιών. Μετά την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων κατέληξαν σε 182 διαφορετικούς παράγοντες , οι οποίοι εντάχθηκαν αρχικά σε 34 θεματικές και κατέληξαν σε 6 γενικές κατηγορίες: α) παράγοντες σχετικά με την απόδοση- αθλητής, β) παράγοντες σχετικά με την απόδοση- προπονητής, γ) οργανωτικοί- περιβαλλοντικοί παράγοντες, δ) οργανωτικοί- ηγεσίας παράγοντες, ε) οργανωτικοί- προσωπικοί παράγοντες και στ) οργανωτικοί- ομάδας παράγοντες . Οι παράγοντες σε σχέση με την απόδοση του αθλητή έχουν να κάνουν με τους στρεσογόνους παράγοντες που οι προπονητές βιώνουν από την απόδοση των αθλητών, συγκριτικά με τη δεύτερη κατηγορία που αναφέρεται στο στρες που βιώνουν από τη δική τους ικανότητα στην προπονητική. Οι υπόλοιποι τέσσερις παράγοντες έχουν να κάνουν με στρεσογόνους παράγοντες που προκύπτουν στα πλαίσια της αθλητικής οργάνωσης που ανήκουν οι προπονητές. Παρακάτω θα αναφερθούμε πιο αναλυτικά σ' αυτούς παραθέτοντας σημεία των συνεντεύξεων.

α) Απόδοση - σε σχέση με τον αθλητή

Η υποκατηγορία αυτή αφορά γενικά τόσο τη στάση και τη συμπεριφορά του αθλητή όσο και την απόδοσή του. Αρχικά οι προπονητές αναφέρονται στην προπονητική ικανότητα των αθλητών αλλά και στην απόδοσή τους στην προπόνηση (athlete coach ability- training performance). Αυτό που φαίνεται να απασχολεί εδώ τους προπονητές είναι το κατά πόσο οι αθλητές αντιλαμβάνονται τις τεχνικές και κατά πόσο δύνανται ή θέλουν να τις εφαρμόσουν και το πιο σημαντικό σε βάθος χρόνου. Όσο αφορά το αγωνιστικό κομμάτι τους στρεσάρει τόσο η προετοιμασία (competition preparation) που κάνουν, όσο και η τελική τους εμφάνιση (competition performance). Αντίστοιχα αναφέρουν 'έλλειψη συγκέντρωσης...τους έβλεπα να παρακολουθούν τους αντιπάλους και τους διακατείχε θαυμασμός...είχαν ξεχάσει ό,τι είχαμε δουλέψει'', ενώ ένας άλλος προπονητής σχολιάζοντας την αδυναμία προσήλωσης στο στόχο σημειώνει ένα περιστατικό που ενώ είχαν μελετήσει διεξοδικά το σύστημα της άλλης ομάδας, την ώρα του αγώνα αδυνατούσαν να αμυνθούν.

Η “συναισθηματική αστάθεια” και “η έλλειψη πνευματικής ανθεκτικότητας”, είναι παράγοντες που ακούστηκαν από τους προπονητές και αφορούν τη γενική στάση του αθλητή (athlete-general) και αφορούν χαρακτηριστικά των αθλητών που ίσως τους καθιστούν ανίκανους στη διαχείριση των απαιτήσεων του αθλήματος.

Μια ακόμα ανησυχία των προπονητών αφορά το επίπεδο του ανταγωνισμού (amount/ level) of competition) που πιθανά να προκαλέσει εξουθένωση στους αθλητές ή ακόμα και κάποιος πιθανός τραυματισμός (injury). Τέλος ένας ακόμα παράγοντας αυτής της κατηγορίας έχει να κάνει με τους “αντιπάλους” (opponents) και τη συμπεριφορά τους. Χαρακτηριστικά αναφέρεται “... κάναμε μια πολύ εμφάνιση γενικά...αλλά η άλλη ομάδα μας είχε κυριολεκτικά, γελούσαν μαζί μας και εμείς δεν ξέραμε πως να αντιδράσουμε...μας είχαν καταβάλλει ψυχολογικά..”.

β) Απόδοση - σε σχέση με τον προπονητή

Αφορά παράγοντες του στρες σε σχέση με την απόδοση του ίδιου του προπονητή. Η βασική ανησυχία έγκειται στην προπόνηση (training), το είδος της και τα αποτελέσματα που θα έχει αλλά και τη διάρκειά της προετοιμασίας (competition preparation), η οποία μπορεί να είναι σύντομη και ανεπαρκής ή να διαρκεί τόσο που να “φαίνεται σα χρόνια, ακόμα κι αν είναι μήνες...μεγάλη πρόκληση για τις ψυχικές και σωματικές αντοχές τόσο των αθλητών όσο και των προπονητών”.

Στο αγωνιστικό κομμάτι (competition issues) βρίσκουν δύσκολη την επιλογή των παιχτών/ρόστερ και προβληματίζονται “αν έχουν κάνει τις σωστές επιλογές”. Φυσικά ένα άσχημο αποτέλεσμα και πώς θα το χειριστούν για να μην επηρεάσει δραστικά τους παίκτες, είναι ένα ζήτημα που απαιτεί πολύ λεπτό χειρισμό (post- competition issues).

Οι περισσότεροι προπονητές δηλώνουν μια γενικευμένη πίεση (pressured-general), που έχει να κάνει με το αν οι αθλητές τους θα αποδώσουν τα μέγιστα, αν τα αποτελέσματα θα είναι ευνοϊκά για αυτούς και την ομάδα, αλλά και πίεση λόγω δικών τους προσδοκιών. Ένα αντίπαλος προπονητής (opponents) –με καλή φήμη- μπορεί να συμβάλει στο στρες του ίδιου του προπονητή, όπως εξίσου μια κακή διαιτησία (officials).

γ) Οργανωτικοί- περιβαλλοντικοί παράγοντες

Οι παράγοντες αυτής της υποκατηγορίας σχετίζονται με τους στρεσογόνους παράγοντες που βιώνουν οι προπονητές στο περιβάλλον που εργάζονται και σε σχέση πάντα με τον αθλητικό όμιλο. Οι προπονητές ζητούν να έχουν όλα τα απαραίτητα για μια

προπόνηση , καθώς και τον απαιτούμενο χρόνο έτσι ώστε να διαμορφώνουν τις κατάλληλες συνθήκες για μια προπόνηση (training environment), πράγμα που δε συμβαίνει συνέχεια και μπορεί να τους καταβάλει. Αντίστοιχα ζητούν και σε αγωνιστικό επίπεδο να υπάρχει ένα καλά διαμορφωμένο ανταγωνιστικό περιβάλλον (competition environment) – ενημέρωση για τους κανονισμούς, κατάλληλη προετοιμασία για μεγάλες διοργανώσεις κτλ.) Τα οικονομικά (finances) σαφώς και παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των επιπέδων του στρες. Δεν αναφέρονται τόσο στις δικές τους απολαβές όσο στα ''ποσά για μεταγραφές'' ή ''τις πληρωμές των παιχτών''. Συνεπακόλουθο των μεταγραφών είναι η ευχέρεια του προπονητή να επιλέξει παίκτες (selection) σε κάθε αγώνα, ιδιαίτερα όταν έχει τραυματισμένους παίκτες ή άλλοι λείπουν σε αποστολές πχ. με την εθνική ομάδα. Παράλληλα η σταθερότητα στα πρόσωπα του ομίλου (stability) θεωρείται σημαντική για την ηρεμία της ομάδας. Αντίθετα όλοι οι προπονητές συγκλίνουν στο γεγονός ότι τα ταξίδια/ αποστολές (travel), που προϋποθέτουν ''κάλυψη μεγάλων αποστάσεων'' και ''διαμονή'', είναι ένα πρόσθετο στρες.

Η ''ασφάλεια'' (safety) των αθλητών τόσο στον αγωνιστικό χώρο όσο και στις προπονήσεις αγχώνουν τους προπονητές, ενώ παράλληλα η γραφειοκρατία και τα διοικητικά (administration/ ''paperwork'') μετά τον αγώνα είναι κάτι που τους προκαλεί δυσφορία.

δ) Οργανωτικοί- ηγεσίας παράγοντες

Η υποκατηγορία αυτή πραγματεύεται παράγοντες σε οργανωτικό επίπεδο και επίπεδο ηγεσίας. Όσον αφορά τη διοίκηση της ομάδας ή του ομίλου (organization), η ''σχέση και η επικοινωνία με τους ανώτερους'' πολλές φορές προβληματίζει τους προπονητές. Στο κομμάτι της συνεργασίας με τους άλλους προπονητές (other coaches) του στρεσάρει το ''επίπεδο της εκπαίδευσής και κατάρτισής'' τους και η ''ομαλή συνεργασία ανάμεσά τους''.

Κλείνουμε αυτήν την υποκατηγορία με θέματα που έχουν να κάνουν γενικά με τους αθλητές (athletes), όπως η πρόκληση να πρέπει να ανταπεξέλθουν όχι μόνο στις αγωνιστικές ανάγκες ''αθλητών διαφορετικών επιπέδων'', αλλά να ''παρέχουν στήριξη'' ακόμα και σε προσωπικά τους ζητήματα που ανα περιόδους τείνουν να τους επηρεάζουν και ψυχολογικά και κατ' επέκταση αγωνιστικά

ε) Οργανωτικοί- προσωπικοί παράγοντες

Πώς οι οργανωτικοί παράγοντες εμπλέκονται με τους προσωπικούς; Η προσωπική ζωή (private life) πρώτ' απ' όλα των προπονητών φαίνεται να πλήττεται. Η ανάγκη να "απουσιάζουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα" τα σκαμπανεβάσματα στις σχέσεις, ακόμα και "χωρισμοί" είναι κάποια από όσα δήλωσαν οι προπονητές. Παρότι αναγνωρίζουν πως όλα αυτά τα ζητήματα δεν έχουν άμεση σχέση με τον αθλητικό κόσμο, σχολιάζουν πως η αιτία του βρίσκεται ή ακόμα και συντηρείται από τον τρόπο οργάνωσης του ομίλου που ανήκουν. Ένας προπονητής ιστιοπλοΐας δηλώνει "Ή ξέρω αρκετούς που έχουν χωρίσει ή δεν καταφέρνουν να έχουν κάποια σταθερή σχέση εξαιτίας των απαιτήσεων και της έντασης της δουλειάς. Προσωπικά βρίσκω πολύ δύσκολες τις σχέσεις γιατί μου είναι δύσκολο να δουλέψω γι' αυτές...είναι δύσκολο γιατί υπάρχουν φορές που νιώθω τη μοναξιά".

Αλλά και σε ό,τι αφορά στην κοινωνική τους ζωή (social life) δηλώνουν στρες. Αυτό συμβαίνει γιατί ο κύκλος τους είναι περιορισμένος και οι προσπάθειές του να κοινωνικοποιηθούν με κάποιον εκτός του χώρου, βαίνουν άκαρπες. Το γεγονός ότι κάνουν συζητήσεις με άτομα που ανακυκλώνουν διαρκώς τα ίδια θέματα δεν τους αφήνει περιθώριο "να αναπνεύσουν" και τελικά παλινδρομούν σε γνώριμες στρεσογόνες καταστάσεις.

Τέλος η αβεβαιότητα των συμβολαίων (contractual issues), αποτελεί ένα ακόμα στρεσογόνο παράγοντα.

στ) Οργανωτικοί- σε σχέση με την ομάδα παράγοντες

Η τελευταία υποκατηγορία στρεσογόνων παραγόντων αντλεί πληροφορίες μέσα από την ομάδα. Σε πρώτο επίπεδο εντοπίζονται στρεσογόνοι παράγοντες λόγω του ομαδικού κλίματος ανάμεσα στους αθλητές (team atmosphere- athletes). Οι διαφωνίες μεταξύ των παικτών μπορούν να αποβούν μοιραίες για τη συγκρότηση και τη συγκέντρωση της ομάδας που στόχος της είναι η καλύτερη δυνατή απουσία. Αντίστοιχα όμως και οι σχέσεις των προπονητών μπορεί να κλονιστούν και να χαλάσει (team atmosphere- support staff) το κλίμα συνεργασίας, πράγμα που θα έχει αντίκτυπο και στους αθλητές. Οι προπονητές πρέπει να αντιληφθούν πως είναι ανάγκη, της ομάδας πρώτ' από όλα, να γεφυρώσουν τις όποιες διαφωνίες τους εφόσον είναι πιθανό να έχουν διαφορετικές προσεγγίσεις.

Ο ρόλος του προπονητή (roles), θα έπρεπε να ήταν σαφής έτσι ώστε να επικεντρώνεται στην καλύτερη προετοιμασία και τις καλύτερες αποδόσεις, όμως αυτό πολλές φορές καταστρατηγείται λόγω της "έλλειψης οργάνωσης των αρμοδιοτήτων".

Έτσι δεν είναι λίγες οι φορές που ένας προπονητής θα έρθει αντιμέτωπος με διοικητικά ή και οικονομικά, καλούμενος να δώσει λύση. Η ενασχόλησή του με κάτι τέτοιο περιγράφεται σα βάρος, αφού μπορεί να συμβιβάσει αντικρουόμενα συμφέροντα. Παρ' ότι ζητούν να μην εμπλέκονται σε ζητήματα πέραν των αρμοδιοτήτων τους θα ήθελαν να έχουν καλύτερη επικοινωνία (communication) ανάμεσα στη διοίκηση- μάνατζερ και τους προπονητές. Όταν υπάρχει ροή των πληροφοριών, ' και γνωρίζεις τι γίνεται μέσα στην οργάνωση νιώθεις λιγότερο στρεσαρισμένος'.

Κλείνοντας υπάρχει μια κατηγορία που συμπεριλαμβάνει άλλους μικροπαράγοντες στρες (miscellaneous), όπου περιγράφει τη στρεσογόνο περίοδο που μια άλλη ομοσπονδία/ όμιλος προσεγγίζει κάποιον αθλητή ή και ο ίδιος ο αθλητής αναζητά νέα ομάδα. (Thelwell, Weston, Greenlees & Huchinsgs, 2008).

Εξετάζοντας και τις δύο έρευνες μπορούμε να πούμε πως έχουν αρκετούς κοινούς στρεσογόνους παράγοντες, όπως τις μη πραγματικές προσδοκίες από τους προπονητές, , την έλλειψη επικοινωνίας, την έλλειψη ελέγχου των αθλητών, θέματα γύρω από τις οικονομικές απολαβές των παικτών κ.α. Εντύπωση φυσικά προκαλεί η τεράστια διαφορά στον αριθμό των στρεσογόνων παραγόντων που φαίνεται να επηρεάζουν τους προπονητές, παρ' όλα αυτά ίσως εξηγείται λόγω της διαφορετικής δομής στην έρευνα. Η ομάδα του Thelwell εξέτασε μαζί τόσο τους οργανωτικούς όσο και τους παράγοντες που έχουν να κάνουν με την απόδοση. Αξίζει να σημειωθεί τελικά πως οι παράγοντες για θέματα απόδοσης ήταν εξίσου μοιρασμένοι τόσο στο πρόσωπο των αθλητών όσο και των προπονητών (45 και 43 αντίστοιχα), επισημαίνοντας σχεδόν το 50% του αντιλαμβανόμενου στρες των προπονητών προέρχεται από τους αθλητές (Thelwell, 2012). Ένα μεγάλο ποσοστό για να εκτίθενται οι προπονητές, που παρ' όλα αυτά πρέπει να είναι έτοιμοι να το διαχειριστούν όσο κι αν είναι έξω απ' αυτούς.

Αυτό που αναδεικνύεται μέσα από τις έρευνες είναι η διασαφήνιση των στρεσογόνων παραγόντων που σχετίζονται με το στρες των προπονητών. Έτσι οι ειδικοί (σύμβουλοι- ψυχολόγοι) θα αντιληφθούν καλύτερα το περιβάλλον του εργάζονται οι προπονητές θα αφουγκραστούν τις ανάγκες τους και θα είναι πιο κατάλληλα καταρτισμένοι να τους προετοιμάσουν εκπαιδευοντάς τους για την κατάλληλη διαχείριση των καταστάσεων .

2.2.2. Αντιδράσεις και μηχανισμοί εκτίμησης των στρεσογόνων γεγονότων

Το επόμενο σημαντικό στάδιο, για να αντιληφθούμε την όλη διαδικασία του στρες, μετά την κατηγοριοποίηση των στρεσογόνων παραγόντων είναι να δούμε πώς το άτομο αξιολογεί και αντιδρά σε πιθανή εμφάνισή τους. Γενικά από τη βιβλιογραφία στο στρες των σπορ έχουμε κατηγοριοποιήσει τις αποκρίσεις σε τέσσερις κατηγορίες: α) γνωστική, β) συναισθηματική, γ) φυσιολογική και δ) συμπεριφορική. Η πρώτη αντίδραση αναφέρεται στον εσωτερικό διάλογο, περιλαμβάνοντας τις αρνητικές σκέψεις και τις δυσπροσαρμοστικές αποδόσεις. Με τη συναισθηματική απάντηση εννοούμε τη συναισθηματική κατάσταση που βρίσκεται το άτομο, με τα συναισθήματα που κυριαρχούν να είναι ο θυμός και το άγχος. Η φυσιολογική απάντηση αναφέρεται στην κατάσταση υπερδιέγερσης που βρίσκεται ο οργανισμός και σημειώνεται αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ταχυπαλμία, (έντονη) εφίδρωση κ.α. Τέλος στην τέταρτη κατηγορία συναντάμε στοιχεία μειωμένης αυτοπεποίθησης, απομόνωσης ή και μοναξιάς. (Frey, 2007). Μπορεί όλα αυτά να έχουν αποδειχθεί στο γενικό χώρο των σπορ, όμως ακόμα δεν μπορούμε να μιλήσουμε με βεβαιότητα για τους προπονητές.

Στην έρευνα του Frey η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δήλωσε πως βίωσε αρνητικά συναισθήματα., όπως ευερεθιστότητα, νευρικότητα, ανησυχία, κυκλοθυμία, και είτε φώναζαν είτε μιλούσαν πολύ σιγά. Αυτό που θορύβησε κάποιους ήταν το γεγονός ότι σε έντονες καταστάσεις στρες αδυνατούσαν να συγκεντρωθούν, γεγονός που δυσκόλευε το ρόλο τους. Σ' αυτό το σημείο να υπήρξαν άτομα που ενώ βρίσκονταν σε ψυχολογική και σωματική κατάσταση, τελικά το στρες λειτούργησε προς όφελος τους βελτιώνοντας τα επίπεδα επίγνωσης, συγκέντρωσης και κινητοποίησης. Οι τελευταίοι αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα της σωστής διαχείρισης του στρες, μιλώντας πια για δημιουργικό στρες (eustress).

Όπως έχει αναδειχθεί και σε άλλες έρευνες έτσι κι εδώ οι αθλητές των συνεντευξιαζόμενων προπονητών φαίνεται να επηρεάζονται από το στρες των δεύτερων. Οι προπονητές μπορεί να γίνουν απόμακροι, να αδυνατούν να δώσουν ορθές και σαφείς οδηγίες και με οποιονδήποτε αφορμή να ξεσπούν στους αθλητές. Οι αθλητές εμπλέκονται σε υψηλό βαθμό με τους προπονητές τους και είναι πιθανό να τους μεταδίδεται όλη αυτή

η συναισθηματική κατάσταση, έχοντας συνέπειες που αντανακλώνται στην αυτοπεποίθησή τους, την κινητοποίηση και την προσήλωσή τους στο στόχο.

Οι Olusoga, Butt & Maynard (2010), διεξήγαγαν μια έρευνα σε 12 Βρετανούς προπονητές παγκοσμίου επιπέδου, και τα αποτελέσματα έρχονται να επιβεβαιώσουν τη βιβλιογραφία.

Η αντίδραση σε ψυχολογικό επίπεδο περιγράφεται με ένα εύρος συναισθημάτων, όπως ματαίωση και ανησυχία, με κυρίαρχο και εδώ το θυμό. Συμπεριφορικά ακούστηκαν πολλές διαφορετικές απαντήσεις ως απόκριση σε μια στρεσογόνα κατάσταση κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή και της προπόνησης. Οι προπονητές περιγράφουν αντιδράσεις όπως έντονος βηματισμός (''πήγαινε-έλα''), επαναλαμβανόμενες κινήσεις, ''κοιτούσα διαρκώς το ρολόι μου'' ή ξεσπάσματα σε κλάματα.

Έντονες ήταν και οι φυσιολογικές αντιδράσεις των προπονητών. Τέσσερις απ' αυτούς δήλωσαν σωματικά συμπτώματα όπως αύξηση καρδιακού παλμού ή μια γενικότερη αδιαθεσία. Ένας απ' αυτούς λέει χαρακτηριστικά ''...αν συνδέατε την καρδιά μου με ένα μόνιτορ, θα ήμουν σίγουρα πάνω από 200''.

Έντεκα από τους συμμετέχοντες περιέγραψαν τις αρνητικές συνέπειες που είχε το στρες σ' αυτούς και σχηματοποιήθηκαν σε τέσσερις κατηγορίες: α) αρνητική επίδραση (π.χ. κατάθλιψη, συναισθηματική κόπωση), β) μειωμένα κίνητρα (π.χ. εύχονταν να τελειώνει, εκφράζουν την επιθυμία να αποσυρθούν από την προπονητική), γ) οι σχέσεις με τους άλλους (π.χ. αποφεύγουν κάποια άτομα) και δ) απόσυρση (π.χ. κλείνονται στον εαυτό τους).

Φυσικά το στρες των προπονητών είχε την ανάλογη ανταπόκριση στους αθλητές. Οι προπονητές αναφέρουν πως είχαν ξεσπάσματα προς τους αθλητές, λιγότερο ποιοτικό χρόνο μαζί τους για επικοινωνία και ανατροφοδότηση. Αυτή τους η συμπεριφορά αντιλαμβάνονται πως μπορεί να θυμώνει τους αθλητές ή ακόμα να επηρεάζει τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης και των αποδόσεών τους, αφού γίνονται πολλές φορές απότομοι και αδυνατούν να δώσουν αυτό που επιθυμούν (λιγότερο επεξηγηματικοί).

Και σ' αυτήν την έρευνα ακούστηκε η ''καλή'' διάσταση του στρες. Επτά από τους δώδεκα προπονητές έδωσαν τέτοια στοιχεία. Συγκεκριμένα ακούστηκε πως βελτίωσε τη συγκέντρωση (π.χ. ''προσήλωση'', ''βοήθησε στη συγκέντρωση κατά την

προετοιμασία), αύξησε την παραγωγικότητα (π.χ. οδήγησε σε εποικοδομητική συζήτηση, διαύγεια και ορθή λήψη αποφάσεων).

Όπως είδαμε από τα παραπάνω το στρες μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στο άτομο αλλά μπορεί και να λειτουργήσει ως κινητήρια δύναμη για να αποδώσει τα μέγιστα. Όπως αναφέρει ο Seyle, *''το στρες μπορεί να αποτελεί για κάποιον την τροφή του και για κάποιον άλλο το δηλητήριό του, το πιπέρι της ζωής ή το φιλί του θανάτου''*. Τι διαφοροποιεί λοιπόν ένα άτομο που όταν στρεσάρεται θυμώνει και χάνει τη συγκέντρωσή του, από ένα άτομο που το βρίσκει σαν προσωπική πρόκληση και πετυχαίνει. Η απάντηση βρίσκεται στο πώς διαχειρίζονται αυτήν την στρεσογόνα κατάσταση. Τι είδους διαχείριση πόρων και δυνάμεων κάνουν και πώς τελικά δρουν. Όλα αυτά είναι ζητήματα που θα ασχοληθούμε σε επόμενη ενότητα

2.2.3. Επιπτώσεις στην ευεξία και την απόδοση (Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης)

Όσοι ασχολούνται με τις επιπτώσεις του στρες στην ψυχική υγεία, αλλά κι σε επίπεδο απόδοσης, αντιλήφθηκαν πως σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της τελικής εικόνας παίζει η επαγγελματική εξουθένωση. Αυτό ενέπνευσε πολλές έρευνες στον αθλητικό χώρο και γρήγορα είχαμε τα πρώτα αποτελέσματα. Όπως αναφέραμε και παραπάνω όλο το ενδιαφέρον ήταν στραμμένο στους αθλητές, οπότε μια πληθώρα εργασιών έρχονται να επιβεβαιώσουν το φαινόμενο απ' αυτήν την ομάδα. Τα τελευταία όμως χρόνια στο μικροσκόπιο μπήκε και η επαγγελματική ομάδα των προπονητών, οι οποίοι δείχνουν να βάζονται από πληθώρα στρεσογόνων καταστάσεων ή να εργάζονται σε νοσηρά περιβάλλοντα (Raedeke, 2000; Thelwell, Wenston, Greenless & Hutchings, 2008; Thelwell, 2012). Δυστυχώς, απαιτείται περεταίρω έρευνα, για να μπορούμε να κάνουμε γενικεύσεις, αφού οι έρευνες πλήττονται από εννοιολογικά και μεθοδολογικά ζητήματα. Παρ' όλα αυτά τα στοιχεία έχουν ενδιαφέρον και δεν απορρίπτουν την αρχική υπόθεση περί επαγγελματικής εξουθένωσης στους προπονητές, αλλά υπογραμμίζουν το γεγονός ότι το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι κάτι πιο πολύπλοκο από την έκθεση σε χρόνιο στρες και προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης. (Raedeke, 2000; Kania, Meyer, Ebersole, 2009; Bentzen, Leymery, Kentta, 2014).

Μια από τις νεότερες έρευνες στο χώρο, πάνω στην οποία βασίστηκαν επόμενες ήταν σε 261 προπονητές τέννις (Kelley, Eklund, Ritter- Taylor, 1999). Οι γυναίκες

συμμετέχοντες φαίνονται να σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά και στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης. Συγκεκριμένα, στη συναισθηματική εξουθένωση σημείωσαν ποσοστό 51%, στην αποπροσωποποίηση 71% ενώ το υψηλότερο ποσοστό που έφτανε το 74% είχαν στην προσωπική επίτευξη. Αντίστοιχα κινήθηκαν και τα ποσοστά των αντρών, με το ποσοστό του 74% να είναι το υψηλότερο για αυτούς στη διάσταση της αποπροσωποποίησης.

Σε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση των Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood το 2007, σε 23 έρευνες αξίζει να σημειώσουμε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα σε τρεις ψυχολογικές διαστάσεις. Ειδικά, το αντιλαμβανόμενο στρες συνδέεται θετικά με την εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ η αφοσίωση/ δέσμευση στις υποχρεώσεις και η απουσία κοινωνικής υποστήριξης είχαν αρνητικό πρόσημο σύνδεσης. Ο Raedeke σε έρευνά του σε 295 προπονητές κολύμβησης, επικεντρώνεται στο κομμάτι της δέσμευσης στις υποχρεώσεις και αναδεικνύει πώς μπορεί να λειτουργήσει επιβαρυντικά ως προς την απόδοση των προπονητών ή ακόμα και σε σωματικό ή ψυχικό επίπεδο. Ανάλογα αποτελέσματα παρουσιάζονται και στην ανασκόπηση των Schaffram, Alttfeld & Kellmann (2016), όπου κι εδώ υπερισχύει η δυνατή συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης.

Σε σχέση με τα δημογραφικά και οι δύο ανασκοπήσεις αναδεικνύουν τις γυναίκες πιο ευάλωτες στην επαγγελματική εξουθένωση, σε επίπεδο κυρίως συναισθηματικής εξουθένωσης. Απ' την άλλη διαφαίνεται ο ισχυρισμός πως οι νεότεροι προπονητές ίσως τείνουν να εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης. Το συμπέρασμα αυτό δίνεται με κάθε επιφύλαξη από τους συγγραφείς, αναφέροντας πως μεγαλύτερης ηλικίας προπονητές ίσως έχουν ήδη αποσυρθεί (λόγω και επαγγελματικής εξουθένωσης). Παρ' όλα αυτά τα στοιχεία δείχνουν πως τα χρόνια εμπειρίας έχουν σχετική συσχέτιση με τη σωστή διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων (Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood, 2007; Schaffram, Alttfeld & Kellmann 2016). Απ' την άλλη η οικογενειακή κατάσταση και το είδος του αθλήματος δε φάνηκαν να επηρεάζουν τη σχέση.

Ζητήματα που αφορούν το ρόλο του προπονητή (πολλαπλοί ρόλοι- διευρυμένες αρμοδιότητες) αλλά και περιβαλλοντικά- διοικητικά ζητήματα , όπως οι οικονομικές απολαβές, τα συμβόλαια, τα χρονοδιαγράμματα έδειξαν ισχυρή συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενου στρες και εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης (Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood, 2007; Schaffram, Alttfeld & Kellmann 2016).

Επιπτώσεις τις υψηλής συσχέτισης με το αντιλαμβανόμενο στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης, παρατηρούνται τόσο στην προσωπική ζωή των προπονητών, αλλά και στον τρόπο που διαχειρίζονται τους γύρω τους και τις καταστάσεις που προκύπτουν. Οι προπονητές που σημειώνουν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης τείνουν να έχουν μειωμένη ικανότητα προπονητικής. Η Αδυναμία διαχείρισης των ζητημάτων που προκύπτουν με τους παίκτες πηγάζει από τον τρόπο επικοινωνίας τους με τους γύρω τους, αφού τείνουν να υιοθετούν "αυταρχικά" πρότυπα ηγεσίας (Bentzen, Leymere, Kentta, 2014; Schaffram, Alttfeld & Kellmann 2016).

Τα αποτελέσματα των ερευνών μπορεί να φαίνονται σαφή ως προς τις αρνητικές επιπτώσεις στις ικανότητες και την υγεία των προπονητών, όμως από όλους υπογραμμίζεται πως είναι επιτακτική ανάγκη για πιο σωστά δομημένες και απαλλαγμένες από περιορισμούς έρευνες γύρω από το θέμα.

2.2.4. Διαδικασία και στρατηγικές διαχείρισης του στρες

Σε προηγούμενες ενότητες μιλήσαμε εκτενώς για τους στρεσογόνους παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες προπονητές. Παρά την εξέλιξη σε ό,τι αφορά το προαναφερθέν ζήτημα, υπάρχει ένα κενό στη βιβλιογραφία για το πώς οι προπονητές αντιμετωπίζουν ή προσπαθούν να διαχειριστούν στρεσογόνα βιώματα. Οι Lazarus & Folkman ορίζουν διαχείριση του στρες ως "μία συνεχή/ σταθερή αλλαγή στη συμπεριφορά, στην προσπάθεια να διαχειριστεί το άτομο εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις που έχουν αξιολογηθεί ως επίπονες ή ξεπερνούν τις δυνατότητές/ εφόδιά του". Οι ίδιοι στο μοντέλο τους προτείνουν στρατηγικές που είναι "επικεντρωμένες στο συναίσθημα" (emotional- focused) και αφορά την προσπάθεια του ατόμου να ρυθμίσει το συναισθηματικό του επίπεδο, είτε "επικεντρωμένες στο πρόβλημα στρατηγικές" (problem- focused), οι οποίες δίνουν προτεραιότητα στη διαχείριση των απαιτήσεων του περιβάλλοντος. Σε έρευνες των τελευταίων χρόνων προτάθηκαν άλλες τρεις κατηγορίες στρατηγικών διαχείρισης. Αυτές αφορούν τη "αντιμετώπιση αποφυγής" (avoidance coping) (πχ. απομάκρυνση από την κατάσταση), "αντιμετώπιση προσέγγισης" (approach coping) (πχ. το άτομο αυξάνει την προσπάθεια) και "αντιμετώπιση αξιολόγησης" (appraisal coping) (πχ. το άτομο επανεκτιμά την κατάσταση) (Thelwell, 2010; Thelwell, 2012)

Η Frey στην έρευνά της ασχολήθηκε εκτός από την καταγραφή των στρεσογόνων παραγόντων και με την αναζήτηση των τρόπων διαχείρισης αυτών. Σε επίπεδο στρατηγικών μέσω της προσήλωσης στο πρόβλημα οι προπονητές δηλώνουν πως τείνουν να αναγνωρίζουν και να επικεντρώνονται σε συνθήκες του περιβάλλοντός τους που αισθάνονται ότι μπορούν να ελέγξουν (π.χ. αυξάνουν τη συγκέντρωση και αναπτύσσουν μια λογική διαδικασία σκέψης και εναλλακτικών διεξόδων). Προτιμούν να μην ασχολούνται με εξωτερικούς παράγοντες όπως Μ.Μ.Ε. ,τα ταξίδια/ αποστολές και τα αποτελέσματα, αλλά να φροντίζουν για θέματα που έπονται και ίσως μπορούν να επηρεάσουν. Παρατηρήθηκε πως οι προπονητές που αντιμετώπιζαν το στρες τους σε ικανοποιητικό επίπεδο ήταν αυτοί που επικεντρώνονταν στη διαδικασία της σωστής προπόνησης και όχι απλά στο αποτέλεσμα. Θα μπορούσαμε να το σχολιάσουμε ως κάτι ειρωνικό , αφού αυτοί οι ίδιοι ήταν προπονητές αθλητών υψηλού επαγγελματικού επιπέδου. Σ' αυτήν την κατηγορία στρατηγικής καταγράφονται και τεχνικές διαχείρισης του χρόνου, ανάθεση αρμοδιοτήτων- σαφής διαχωρισμός των ρόλων και ασκήσεις που αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση. Όσο για τους προπονητές που μπορούσαν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, ήταν αυτοί που κατάφεραν να διαχειριστούν το στρες τους. Συνήθειες τεχνικές είναι να στρέφουν την προσοχή τους σε εσωτερικές πηγές ευχαρίστησης, να χρησιμοποιήσουν την (καθοδηγούμενη) ονειροπόληση, ασκήσεις χαλάρωσης και να βρίσκουν εναλλακτικές λύσεις μέσω γνωστικών διεργασιών ακόμα κι υπό πίεση. Σημαντικό ρόλο παίζει η κοινωνική και η ψυχολογική στήριξη σε συνδυασμό με έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής, όπου δε λείπει η άσκηση (εδώ συστήνεται άθληση σε εξωτερικό περιβάλλον) (Frey, 2007). Η Frey παρ' όλα αυτά δε βρίσκει σύνδεση ανάμεσα στους στρεσογόνους παράγοντες και στις υιοθετημένες τεχνικές διαχείρισης, γεγονός που πρέπει να επιστήσει την προσοχή των ειδικών (συμβούλων- ψυχολόγων), ώστε να ρίξουν βάρος στο πότε πρέπει να χρησιμοποιούνται οι αντίστοιχες τεχνικές.

Σε συνέχεια της παραπάνω έρευνας οι Levy, Marchant & Polman (2009), μελέτησαν στρατηγικές αντιμετώπισης οργανωτικών στρεσογόνων παραγόντων. Αναδείχθηκαν, όπως και στην προηγούμενη έρευνα, στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα (π.χ. αύξηση προσπάθειας, αναζήτηση νέων πληροφοριών-εκπαίδευση), στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα (π.χ. αποδοχή, έλεγχος συναισθημάτων), καθώς και στρατηγικές αποφυγής (π.χ. "μπλοκάρισμα", μη διαχείριση). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως μέσα στις τεχνικές που ξεχώρισαν ήταν μέθοδοι σωστής επικοινωνία, προετοιμασία- σχεδιασμός (για οτιδήποτε στρεσογόνο έπεται) και η

κοινωνική στήριξη. Στη θεωρία που υποστηρίζει το φαινόμενο τα άτομα να τείνουν σε πιο "γνωστές σε αυτούς" στρατηγικές, οι ερευνητές ήρθαν να το επιβεβαιώσουν. Έτσι για παράδειγμα 50% των συμμετεχόντων προτίμησαν να προετοιμάσουν στρατηγικές (στρατηγική εστιασμένη στο πρόβλημα) έναντι 20% που αντιμετώπισε το στρεσογόνο διοικητικό παράγοντα προσπαθώντας να προβλέψει και να σχεδιάσει τις κινήσεις του. Για τον παράγοντα της "υπερφόρτωσης" (overload) τα υψηλότερα ποσοστά ήταν 35% και 25%, των στρατηγικών ανακούφιση μέσω του εσωτερικού διαλόγου (στρατηγική εστιασμένη στο συναίσθημα) και αύξηση της προσπάθειας (στρατηγική εστιασμένη στο πρόβλημα). Για να ανταποκριθούν στο ανταγωνιστικό περιβάλλον επέλεξαν την κοινωνική υποστήριξη με ποσοστό 50% (στρατηγική εστιασμένη στο συναίσθημα), έναντι 33% της αποδοχής (στρατηγική εστιασμένη στο συναίσθημα). Ταυτόχρονα οι μισοί από τους συμμετέχοντες (ποσοστό 50%) προτιμούν την επικοινωνία σε ό,τι έχει να κάνει με τους αθλητές και το ομαδικό πνεύμα (στρατηγική εστιασμένη στο πρόβλημα), για να ξεπεράσουν την όποια στρεσογόνο κατάσταση προκύψει σ' αυτά τα πλαίσια.

Μια ακόμα έρευνα που εξέτασε τους τρόπους διαχείρισης του στρες ήταν αυτή της ομάδας του Olusoga (2010). Παρ' ότι δεν προβαίνει σε κατηγοριοποίηση των τεχνικών, βρίσκουμε αρκετές τεχνικές που έχουν καταγραφεί στη βιβλιογραφία, όπως για παράδειγμα η τεχνική της οργάνωσης και του σχεδιασμού (π.χ. προγραμματισμός, επικοινωνία, διαχείριση χρόνου) και βρίσκονται στις βασικές επιλογές των προπονητών. Οι προπονητές δηλώνουν πως αναπτύσσουν ψυχολογικές (γνωστικές) τεχνικές όπως εκλογίκευση, εσωτερικός διάλογος και χαλάρωση. Προσπαθούν να ισχυροποιήσουν το υποστηρικτικό τους πλαίσιο (π.χ. κοινωνική στήριξη) και να ασχολούνται με δραστηριότητες που τους χαλαρώνουν (π.χ. άσκηση). Τεχνικές που προλαμβάνουν το στρες αποτελούν ακόμα και η συνεχής κατάρτιση και η ενημέρωση για νέες προσεγγίσεις στην προπονητική. Τέλος μεγάλο βάρος δίνουν στη διατήρηση των ομαλών σχέσεων με τους γύρω τους (πχ. αθλητές, διοίκηση) και αποφεύγοντας καταστάσεις με έντονη αντιπαράθεση. Όπως και στην έρευνα της Frey, έτσι κι εδώ οι συγγραφείς δε δίνουν περαιτέρω πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα των τεχνικών στη διαχείριση.

Παρ' ότι λοιπόν έχει γίνει μεγάλη προσπάθεια καταγραφής των στρεσογόνων παραγόντων οι ερευνητές δυσκολεύονται ακόμα να δώσουν απαντήσεις στο ερώτημα "ποιες θεωρούνται τελικά αποτελεσματικές/κατάλληλες τεχνικές διαχείρισης;"

2.2.5. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

Είναι σαφές πια πως όλοι οι άνθρωποι δεν αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο σ' ένα στρεσογόνο γεγονός. Δεν έχει τις ίδιες επιπτώσεις και χρησιμοποιούνται διαφορετικές τεχνικές διαχείρισης της κατάστασης. Μέσα στους παράγοντες που συμβάλουν στη διαφοροποίηση αυτή είναι και τα χαρακτηριστικά του ατόμου, αλλά και της κατάστασης που επικρατεί.

Βασικά συστατικό στοιχείο του προφίλ ενός ατόμου που ανταπεξέρχεται επιτυχώς σε στρεσογόνες καταστάσεις είναι η αντοχή (hardiness). Πρόκειται για άτομα τα οποία παρ' ότι έχουν μεγάλη εμπλοκή στο άθλημα (προσήλωση στο στόχο), συνεχίζουν να έχουν τον έλεγχο της ζωής τους, οπότε καθετί που έρχεται να αλλάξει τα δεδομένα, αντιμετωπίζεται σαν πρόκληση κι όχι σαν απειλή (Fletcher & Scott, 2010 ; Kelly et. al,1999). Στα παραπάνω φαίνονται άλλα δύο στοιχεία της προσωπικότητας που λειτουργούν ενισχυτικά απέναντι στο στρες. Η αίσθηση της ασφάλειας και του ελέγχου έχουν θετική συσχέτιση με τη διαχείριση του στρες, ενώ η εμπλοκή διχάζει για το αν είναι επιβαρυντικός παράγοντας στο στρες, αυξάνοντας τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης, ή αν λειτουργεί προστατευτικά προς το άτομο (Raedeke, Granzyk & Warren,2000). Κοινά αποδεκτό είναι το συμπέρασμα πως τα υψηλά επίπεδα άγχους, αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης και κατά συνέπεια της έκθεσης του ατόμου σε υψηλά επίπεδα στρες (Valey et. Al, 1992, in Fletcher & Scott, 2010).

Αναμφισβήτητα τα υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης αυξάνουν τα επίπεδα του αντιλαμβανόμενου στρες (Fletcher & Scott, 2010 ; Kelly et. al,1999; Kania, Meyer, Ebersole, 2009). Ένα άτομο που σημειώνει υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, χάνει το νόημα (έλλειψη κινήτρων), έχει μειωμένη διάθεση, σημαντική έκπτωση των ικανοτήτων του και κακή υγεία.

Έρευνες υποστηρίζουν πως τα άτομα με κοινωνική στήριξη είναι πιο πιθανό να χειριστούν επιτυχώς στρεσογόνους παράγοντες (Kania, Meyer, Ebersole, 2009; Frey, 2007; Fletcher & Scott, 2010). Οι Schaffran, Altfeld & Kellmann (2016) υποστηρίζουν ακόμα πως τα άτομα με ισχυρό υποστηρικτικό πλαίσιο (οικογένεια, φίλους, διοίκηση), τείνουν να έχουν λιγότερο αντιλαμβανόμενο στρες και να παίρνουν ικανοποίηση από τη δουλειά τους, σε σχέση μ' αυτούς που δε βρίσκουν κοινωνική στήριξη.

Έξω από το άτομο παράγοντες, όπως το συμβόλαιο, οι οικονομικές απολαβές, το ανταγωνιστικό πλαίσιο και τα χρόνια εμπειρίας, φαίνεται να επηρεάζουν στην τελική διαμόρφωση του σκορ του αντιλαμβανόμενου στρες. Γενικά η ανασφάλεια στο χώρο εργασίας έχει ισχυρή θετική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες (Frey, 2007; Schaffran, Altfeld & Kellmann 2016).

3. Η συμβολή της συμβουλευτικής

Σήμερα ο χώρος του αθλητισμού και μάλιστα επαγγελματικού επιπέδου είναι ιδιαίτερα απαιτητικός και στρεσογόνος. Η διαρκής προσπάθεια για καλύτερες αποδόσεις, ο ανταγωνισμός με αθλητές υψηλών δυνατοτήτων, η κατάκτηση ενός νέου ρεκόρ και η πρόκριση είναι έννοιες και καταστάσεις που οι εμπλεκόμενοι καλούνται να βγουν "νικητές". Όλη αυτή η προσπάθεια έχει αποδεδειγμένα σοβαρές επιπτώσεις (σωματικές και ψυχικές) τόσο στους αθλητές όσο και στους προπονητές τους.

Όπως ήδη έχουμε αναφέρει τον πρώτο καιρό οι περισσότεροι ειδικοί που ασχολούνταν με το στρες στον αθλητισμό, είχαν εντοπίσει τις έρευνές του γύρω από τους αθλητές. Έτσι έχουμε αρκετά στοιχεία για τους παράγοντες που προκαλούν στρες στους αθλητές και γνωρίζουμε μοντέλα απάντησης στο στρες από τη σκοπιά των αθλητών. Το σημαντικότερο όμως είναι πως αυτές οι μελέτες έχουν προχωρήσει ένα βήμα παρακάτω: στην εφαρμογή προγραμμάτων διαχείρισης του στρες μέσω της συμβουλευτικής. Δυστυχώς από την πλευρά των ερευνών που αφορούν τους προπονητές βρισκόμαστε σε πολύ αρχικό στάδιο. Σε γενικές γραμμές γνωρίζουμε και τι προκαλεί στρες και τις επιπτώσεις. Το κενό στη βιβλιογραφία βρίσκεται στα εφαρμοσμένα προγράμματα συμβουλευτικής που χρειάζονται εξίσου κι οι προπονητές. Τα τελευταία χρόνια τα αθλητικά σωματεία αντιλαμβανόμενα τις ανάγκες αθλητών και προπονητών έχουν προχωρήσει σε συνεργασίες με αθλητικούς ψυχολόγους-συμβούλους. Σκοπός αυτών είναι όχι μόνο να τονώνει το ηθικό της ομάδας πριν ή μετά τον αγώνα, αλλά να εφαρμόσει και να εκπαιδεύσει τους εμπλεκόμενους σε στρατηγικές που μακροπρόθεσμα θα διευκολύνουν τις σχέσεις τους και θα μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους (Θεοδωράκης, Χατζηγεωργιάδης, Ζουρμπανος,2015).

Παρακάτω, προσπαθούμε να δώσουμε κάποια παραδείγματα τέτοιων εφαρμοσμένων προγραμμάτων, τα οποία διαφοροποιούνται σε προληπτικό,

δευτερογενές και τριτογενές επίπεδο λόγω του στόχου της παρέμβασης (παράγοντες του στρες, απόκριση στο στρες ή αποκατάσταση των συνεπειών).

Αρχικά θα μιλήσουμε σε πρωτογενές επίπεδο παρέμβασης, όπου στόχος της συμβουλευτικής είναι να ανακουφίσει τους προπονητές μειώνοντας τον αριθμό, τη συχνότητα και την ένταση των στρεσογόνων παραγόντων. Σε μελέτες που έχουμε αναφέρει και παραπάνω οι συγγραφείς προτείνουν αυτές οι παρεμβάσεις να επικεντρωθούν στα εξής σημεία: α) αρμοδιότητες (υπερφορτωμένο πρόγραμμα, περιβάλλον εργασίας), β) σχέσεις (όπου θα προωθείται η υγιής συναδελφικότητα, θα αποφεύγονται διαπληκτισμοί με τους αθλητές αλλά και τους άλλους προπονητές, ομαλές σχέσεις με τη διοίκηση αλλά και τη διαιτησία), γ) ρόλοι (οι προπονητές θα πρέπει να έχουν σαφή και οριοθετημένο ρόλο μέσα στην ομάδα, πράγμα που πρέπει να είναι αποδεκτό και κατανοητό και από τη διοίκηση, ώστε να αποφεύγονται φαινόμενα σύγχυσης αρμοδιοτήτων) και δ) αλλαγές (οποιαδήποτε αλλαγή να γίνεται όχι μόνο με σωστή και δίκαιη διαχείριση από τη διοίκηση, αλλά να επικοινωνείται και στην υπόλοιπη ομάδα) (Frey, 2007; Thelwell, 2012). Η ευαισθητοποίηση σε στρατηγικές από εκπαιδευμένους ειδικούς σίγουρα θα φέρει θα βέλτιστα αποτελέσματα σε αυτό το στάδιο. Κάποιες από τις πιο συνηθισμένες και αποτελεσματικές μεθόδους συμβουλευτικής που χρησιμοποιούνται εδώ είναι: η αξιολόγηση και η ανάπτυξη δεξιοτήτων, σειρά από εκπαιδευτικά σεμινάρια, διαχείριση χρόνου, ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας (ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης), ανάπτυξη ενσυναίσθησης, επίσημες και μη ομαδικές συζητήσεις και συμμετοχή όλων σε θέματα που αφορούν το οργανωτικό κομμάτι (Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, McCann, 2001; Frey, 2007; Οι Thelwell, 2012). Οι Cassidy, Potrac & Mc Kenzie (2006) σε έρευνα τους σε προπονητές ράγκμπι προτείνουν οι παραπάνω τεχνικές να προσαρμοστούν σε ένα πιο περιεκτικό και συγκροτημένο πρόγραμμα εκπαίδευσης των προπονητών. Θεωρούν πως οι συμμετέχοντες έχοντας κοινές ανησυχίες και εμπειρίες θα το έβρισκαν ενδιαφέρον να βρεθούν όλοι και να ανταλλάξουν απόψεις. (Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, McCann, 2001). Ακόμα και για τα οργανωτικά ζητήματα συστήνουν οι προπονητές να συνεργάζονται με τους διοικούντες, χωρίς όμως να γίνεται μεταβίβαση των ευθυνών. Κλείνουν τονίζοντας πως σ' αυτές τις ανοιχτές συζητήσεις η εκμάθηση τεχνικών επικοινωνίας κρίνεται απαραίτητη.

Στο δευτερογενές επίπεδο παρεμβάσεων, τα προγράμματα διαχείρισης του στρες στόχο έχουν να ελέγξουν και να ρυθμίσουν την απόκριση του στρες του

προπονητή, αυξάνοντας την αυτοεπίγνωση και ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους απέναντι σε στρεσογόνους παράγοντες. Ένας αθλητικός ψυχολόγος ή ένας σύμβουλος μπορεί να βοηθήσει τους προπονητές να έχουν μεγαλύτερη αυτοεπίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων αλλά και των συμπεριφορών τους (Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, McCann, 2001). Μέσω εκπαίδευσης σε γνωστικές διεργασίες οι προπονητές θα έχουν την ικανότητα να φτάνουν στις πραγματικές ανάγκες τους, έχοντας έτσι τη δυνατότητα να κάνουν καταλληλότερες επιλογές στρατηγικής για την βέλτιστη έκβαση της κατάστασης. Οι υψηλές απαιτήσεις του επαγγελματικού αθλητισμού, απαιτούν παρεμβάσεις που θα αυξάνουν την αντοχή, θα αξιοποιούν την αφοσίωση και τα εσωτερικά κίνητρα του προπονητή, θα επικεντρώνονται στην προσήλωση στο στόχο- έλεγχο των καταστάσεων και θα παρουσιάζουν κάθε αλλαγή όχι σαν απειλή αλλά σα μια νέα πρόκληση. Τεχνικές που μαθαίνονται μέσω των παρεμβάσεων έχουν να κάνουν με τη χαλάρωση, τον εσωτερικό διάλογο και την (καθοδηγούμενη) ονειροπόληση. Κλείνοντας να σημειώσουμε πως οι σύμβουλοι σ' αυτό το στάδιο δίνουν βάρος στην κοινωνική στήριξη, την οποία προωθούν ενισχύοντας τις διαπροσωπικές σχέσεις των προπονητών (συμπεριλαμβανομένων των οικογενειών και των φίλων). Η συναναστροφή με κάποιον εκτός της ομάδας τους εκτός από το ότι ξεφεύγουν από το στενό κύκλο, τους δίνει τη δυνατότητα να αποφορτιστούν συναισθηματικά, ιδιαίτερα σε μια έντονη περίοδο (πχ. προετοιμασίας) (Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, McCann, 2001 ; Fletcher & Scoot, 2010).

Σε τριτογενές επίπεδο οι παρεμβάσεις από τους ειδικούς αφορούν την αποκατάσταση του προπονητή από μία νοσηρή κατάσταση. Ο σύμβουλος σ' αυτό το στάδιο βάζει στο κέντρο τον προπονητή και προσπαθεί να τον βοηθήσει να ανακάμψει από τις συνέπειες της χρόνιας έκθεσης σε στρες ''εκπαιδευόντάς'' τον μέσω παραδειγμάτων στρεσογόνων καταστάσεων που ήδη έχει αντιμετωπίσει ή εμφανίζεται. Δυστυχώς από αυτό το στάδιο δεν έχουμε καταγεγραμμένες παρεμβάσεις ή τεχνικές που ακολουθούνται.

Η συμβουλευτική είναι ένας αδιαμφισβήτητα ανεπτυγμένος κλάδος που έχει να μας δώσει πολλές χρήσιμες τεχνικές, όμως στο θέμα που εξετάζουμε δυστυχώς η έρευνα βρίσκεται σε αρχικό στάδιο. Είναι γνωστό πως η ανεπαρκής και ακατάλληλη διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων από την πλευρά των προπονητών μόνο ζημιογόνα μπορεί να είναι τόσο για αυτούς όσο και για τους αθλητές, αλλά και κατ' επέκταση στην ομάδα. Γι' αυτό λοιπόν κι εμείς θεωρούμε επιτακτική την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα της συμβουλευτικής στη διαχείριση του στρες των προπονητών.

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Είναι αδιαμφισβήτητο πια το ότι το ψυχολογικό στρες έχει τεράστιες συνέπειες στην υγεία και στην αποδοτικότητα των προπονητών. Οι γρήγοροι ρυθμοί της εποχής σε συνδυασμό με τις υψηλές απαιτήσεις του επαγγελματικού αθλητισμού, αναδεικνύουν το στρες των προπονητών ως ζήτημα που χρήζει παρακολούθησης και εμπάθунσης.

Στην βιβλιογραφική μας ανασκόπηση δώσαμε χώρο στο να προσδιορίσουμε τους στρεσογόνους παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα το στρες των προπονητών. Αναδείχθηκαν μια πληθώρα τέτοιων παραγόντων που αφορούν τόσο την απόδοση (αθλητών και προπονητών) όσο και την οργάνωση (εξωτερικοί παράγοντες). Παρουσιάστηκαν διαφορετικές προσεγγίσεις, λόγω του διαφορετικού πλαισίου που έγινε η κάθε έρευνα, όμως μπορούμε να πούμε πως είμαστε σε πολύ καλό σημείο της "χαρτογράφησης" των στρεσογόνων παραγόντων που επηρεάζουν τα επίπεδα του στρες των επαγγελματιών (Frey, 2007; Thelwell, 2012).

Η απόκριση στο στρες και πώς οι προπονητές διαχειρίζονται τις καταστάσεις (coping) είναι δύο ακόμα παράγοντες που διαμορφώνουν το αποτέλεσμα στην εξίσωση του στρες. Το μοντέλο του Lazarus, όπου στρέσορες, συνέπειες και συναισθηματική απάντηση συνδυάζονται, αποτέλεσε τη βάση για να αναπτυχθούν μοντέλα συγκεκριμένα για το στρες των προπονητών. Μπορούμε να πούμε ότι μέσω των ερευνών έχουμε σε μεγάλο βαθμό κατανοήσει τους μηχανισμούς απάντησης του στρες. Φυσικά όσο νέες μέθοδοι μελέτης εμφανίζονται, τόσο πιο συγκεκριμένοι θα είμαστε στα αποτελέσματά μας και νέες πτυχές του θέματος θα διαλευκαίνονται (Fletcher & Scott, 2010).

Παρότι λοιπόν η έρευνα τρέχει και η βιβλιογραφία έχει καλύψει σε σημαντικό βαθμό τους στρεσογόνους παράγοντες και την απάντηση στο στρες, λίγες είναι οι πληροφορίες για το πώς οι προπονητές διαχειρίζονται τις καταστάσεις (coping) που τους επιβαρύνουν. Οι έρευνες έχουν καταγράψει μεγάλο εύρος στρατηγικών

διαχείρισης του στρες, όμως πόσες απ' αυτές είναι αποτελεσματικές και κατάλληλες για το στρες των προπονητών. Η έρευνα γίνεται πιο περίπλοκη, όταν ο τρόπος προσέγγισης αλλάζει. Κάποιοι προτείνουν να ακολουθούνται στρατηγικές που έχουν στόχο τη διαχείριση του προβλήματος (problem- focused strategies), ενώ άλλοι θεωρούν πιο αποτελεσματική τη διαχείριση σε επίπεδο συναισθήματος (emotional- focused strategies) (Olusoga, Butt, Maynard, Hays, 2010; Fletcher & Scott, 2010). Σημαντικό ρόλο εδώ παίζει και το είδος του στρεσογόνου παράγοντα, αν δηλαδή η αιτία πηγάζει από το αποτέλεσμα της απόδοσης (σχέσεις προπονητή αθλητών, προσωπικοί στόχοι κ.α.) ή αν προέρχεται από εξωτερικά αίτια (οργανωτικά- διοικητικά θέματα). Ενώ λοιπόν σε επίπεδο παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοση προτείνονται στρατηγικές όπως η χαλάρωση, η διαχείριση του χρόνου, συνεχής επιμόρφωση κ.α., σε επίπεδο οργανωτικών παραγόντων η έρευνα δεν έχει φέρει επαρκείς απαντήσεις.

Η αδυναμία των προπονητών να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις καθρεπτίζεται τις περισσότερες φορές μέσα από την απόδοση των αθλητών τους, γεγονός που προβληματίζει πολλούς πρώτους. Γνωρίζοντας λοιπόν πόσο ανταγωνιστικό είναι το περιβάλλον που εργάζονται ζητούν και η ίδιοι μια στήριξη. Χαρακτηριστική είναι η δήλωση ενός προπονητή στην έρευνα των Olusoga, Butt, Maynard, Hays (2010), όπου αναφέρει *''...δεν υπάρχει κάποιο υποστηρικτικό πλαίσιο για τους προπονητές, κάποιος να μιλήσουν...Αισθάνομαι κάποιες φορές πως εμείς οι προπονητές είμαστε ξεχασμένοι''*. Εδώ λοιπόν αναδεικνύεται η ανάγκη για ένα σύμβουλο- ψυχολόγο στο χώρο. Οι προπονητές αντιλαμβάνονται πόσο σημαντική είναι η σχέση τους με τους αθλητές, ενώ παράλληλα έχουν τη γνώση πως και οι δύο είναι ευάλωτοι από το στρες. Οι ισορροπίες πρέπει να διατηρηθούν και ο χειρισμός είναι ιδιαίτερα λεπτός όταν συζητάμε για διαφορετικούς ανθρώπους με διαφορετικές προσωπικότητες, ανάγκες και επιθυμίες. Στόχος λοιπόν ενός συμβούλου- ψυχολόγου θα είναι να μάθει αυτά τα άτομα να συνυπάρχουν για το κοινό σκοπό (π.χ. επιτυχία), με το χαμηλότερο για τους εμπλεκόμενους κόστος στην ψυχική και σωματική τους υγεία.

Στα παραπάνω νέα ώθηση θα δώσει σίγουρα περαιτέρω έρευνα που θα πρέπει να διεξαχθεί. Αρχικά να σημειώσουμε πως οι έρευνες έως τώρα ήταν ποιοτικές και σε περιορισμένο αριθμό ατόμων. Δεν μπορούμε να αρνηθούμε την προσφορά τους σε επιστημονικό επίπεδο, παρ' όλα αυτά προτείνουμε να γίνουν η βάση για νέες ποσοτικές έρευνες. Έτσι θα έχουμε μεγαλύτερο δείγμα και θα μπορούμε να κάνουμε τις

γενικεύσεις που απαιτούνται, ώστε να δοθούν οι απαντήσεις που χρειαζόμαστε. Ακόμα θα βοηθούσε το γεγονός να επικεντρώνεται η κάθε έρευνα σε προπονητές ενός αθλήματος. Σίγουρα υπάρχουν ζητήματα που αφορούν όλους τους προπονητές, όμως λόγω της φύσης του κάθε αθλήματος, ίσως υπάρχουν διαφοροποιητικοί παράγοντες που διαμορφώνουν το τελικό αποτέλεσμα. Σε συνέχεια του παραπάνω, προτείνουμε οι έρευνες να ανοίξουν σε όλο το χώρο του αθλητισμού κι όχι μόνο τον επαγγελματικό. Πριν φτάσουμε σε επίπεδο πρωταθλητισμού θα πρέπει να γνωρίζουμε τι συμβαίνει και σε χαμηλότερες κατηγορίες αθλητών και προπονητών. Το στρες είναι κάτι δυναμικό και ζωντανό, καλλιεργείται μέσα στο χρόνο και οι επιπτώσεις του μπορεί να είναι καταστροφικές για κάποιον ακόμα και σε ένα περιβάλλον λιγότερο ανταγωνιστικό. Τέλος είναι επιτακτική η ανάγκη για έρευνα σε επίπεδο παρέμβασης. Εφόσον πια είναι γνωστοί τόσο οι στρεσογόνοι παράγοντες όσο και οι συνέπειες, βάρος θα πρέπει να δοθεί στο πώς όλο αυτό θα γίνεται διαχειρίσιμο από τους εμπλεκόμενους. Η συμβουλευτική έχει χώρο σ' αυτό το πεδίο και πρέπει να βρεθούν οι κατάλληλες συνθήκες για να ενταχθεί. Μόνο η έρευνα και η εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης του στρες θα μας δώσει τις επαρκείς απαντήσεις που αναζητάμε, ώστε να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Είναι ξεκάθαρο πια πως το περιβάλλον των προπονητών είναι ιδιαίτερα νοσηρό τόσο γι' αυτούς όσο και για τους αθλητές. Σ' αυτό το σημείο λοιπόν θα πρέπει να επιστήσουμε την προσοχή όλων των ιθυνόντων. Είναι ευθύνη κάθε διοίκησης και οργάνωσης να είναι ενήμερη για την κατάσταση και να παρέχει σε προπονητές και αθλητές το περιβάλλον που χρειάζονται, για να αποδώσουν αυτά που "ζητούν". Μεγάλο μερίδιο της ευθύνης για την ψυχολογική και σωματική υγεία των υπαλλήλων των αθλητικών οργανώσεων (προπονητών και αθλητών) ανήκει στις διοικήσεις και οι τελευταίοι οφείλουν να μεριμνούν για ό,τι συμβαίνει στα μέλη της ομάδας.

Ο αθλητισμός και δη ο πρωταθλητισμός τελικά είναι και "θέμα ψυχολογίας". Δεν αρκεί η σκληρή προπόνηση για να φτάσεις και να ξεπεράσεις ένα ρεκόρ, όταν άλλοι παράγοντες σε κρατούν πίσω, χωρίς κίνητρο και θέληση για το στόχο. Και τι γίνεται όταν και ο "αλώβητος από στρες", όπως πίστευαν μέχρι πρόσφατα για τον προπονητή καταρρέει; Κλείνοντας λοιπόν, θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε την αναγκαιότητα ύπαρξης ειδικών συμβούλων και ψυχολόγων σε μια ομάδα. Αυτοί είναι που μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα προετοιμάζουν τους προπονητές να είναι ικανοί να ανταπεξέρχονται σε όποια ανάγκη προκύψει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping, and Development: An Integrative perspective*. New York: The Guilford Press.

Bentzen, M., Lemyre, P.N. & Knott, G. (2014). The process of burnout among professional sport coaches through the lens of self-determination theory: a qualitative approach. *Sports Coaching Review* 3 (2), 101-116.

Aronson, K., R., Almeida, D., M., Stawski, R., S., Klein, L., C., Kozlowski, L., T. (2008). Smoking is Associated with Worse Mood on Stressful Days: Results from a National Diary Study. *Ann Behav Med* 36, 259-269.

Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: Springer.

Cassidy, T., Potrac, P., & McKenzie, A. (2006). Evaluating and reflecting upon a coach education initiative: The CoDe of rugby. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 145-161.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.

Cooper, C. L., Cooper, R. D., Eaker, L. H. (1988). *Living with the stress*. Harmondsworth: Penguin.

Davis, K., Goodman, B., Pirretti, A., Almeida, D. (2001). Nonstandard Work Schedules, Perceived Family Well-Being, and Daily Stressors. *J Marriage Fam.* 70(4), 991–1003.

DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 486-495

DeVries, M.W., Wilkerson, B. (2003). Stress, *work and mental health: a global perspective*. *Acta Neuropsychiatrica*, 15, 44-53.

Dimsdale, J. (2008). Psychological Stress and Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology* 51, 1237-1246.

Embriaco N, Papazian L, Kentish-Barnes N, Pochard F, Azoulay E. (2007). Burnout syndrome among critical care healthcare workers. *Curr Opin Crit Care.*; 13, 482-488.

European Agency for Safety and Health at Work. (2004). Research on work-related stress. Luxembourg.

Fletcher, D., Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *Journal of Sports Sciences*, 23, 157-158.

Fletcher, D. & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Science* 28(2), 127-137.

Frey, M. (2007). College coaches' experience with stress- "problem solvers" have problems, too. *The Sport Psychologists*, 21, 38-59.

Giges, B., Petitpas, A. J., & Vernacchia R. A. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *The Sport Psychologist*, 18, 430-444.

Goodger, K., Gorely, T. Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist*. 21, 127-151.

Gould, D., Greenleaf C., Guinan D., Dieffenbach K., McCann S. (2001). Pursuing Performance Excellence: Lessons Learned from Olympic Athletes and Coaches. *Journal of Excellence* (4), 21-43.

Hons, S. B., Dewey, D. (2004). Perfectionists' Appraisal of Daily Hassles and Chronic Headache. *The Journal of Head and Face Pain* 44(8), 772-779.

Kania L. M., Meyer B.B., Ebersole T.K. (2009). Personal and Environmental Characteristics Predicting Burnout Among Certified Athletic Trainers at National Collegiate Athletic Association Institutions. *Journal of Athletic Training* 44 (1), 58-66.

- Κάντας, Α. (2009). *Οργανωτική –Βιομηχανική Ψυχολογία (3^ο Μέρος)*. Ελληνικά Γράμματα (13), 101-118.
- Καραδήμας, Ε. (1999). *The role of self-efficacy expectations as a moderator in stress and psychosomatic health relationship*. ΕΚΠΙΑ: 26-28.
- Kelley, C.B., Eklund, C.R., Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and Burnout Among Collegiate Coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 113-130.
- Knight, J.C., Reade I., Selzler, A.M., Rodgers W. (2013). Personal and situational factors influencing coaches' perceptions of stress. *Journal of Sports Sciences*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Leiter, M., & Maslach, C. (2005), *Banishing Burnout: Six strategies for improving your relationships with work*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Levi, L., and I. Levi. (2000). *Guidance on Work-Related Stress. Spice of life or kiss of death?*. Luxembourg: European Commission.
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D., & Polman, R. (2009). Organisational Stressors, Coping and Coping Effectiveness: A longitudinal Study with an Elite. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4, 31-45.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP (2001). Job burnout. *Annu Rev Psychol.*; 52, 397–422.
- McNeill, K., Dunand- Bush, N., Lemyre, P.N. (2016). Understanding coach burnout and underlying emotions: a narrative approach. *Sports Coaching Review*.
- O'Connor, D. B., Jones, F. A., Conner, M. et al. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology* 27, S20–S31.
- Olusoga P., Butt, J., Maynard, I. (2010). Stress and Coping: A Study of World Class Coaches. *Journal of applied Sport Psychology*. 22, 274-293.
- Oliver G, Wardle J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology and Behavior*, 66, 511-515.
- Raedeke, D.T., Granayk L.T., & Warren, A. (2000). Why Coaches Experience Burnout: A Commitment Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 85-105.

Rosch, P. J. (1998). *Reminiscences of Hans Seley and the birth of “stress”*. *Stress Medicine*, 14, 1-6.

Schaffran P., Altfeld S., Kellmann M. (2016). Burnout in Sport Coaches: A Review of Correlates, Measurement and Intervention. *Dtsch Z Sportmed* 67, 121-125.

Story, B. L., Repetti, R. (2006). Daily Occupational Stressors and Marital Behavior. *Journal of Family Psychology* 20(4): 690–700.

Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για την υγεία*. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.

Thelwell, C.R., Weston, J. V. N., Greenless A.I. & Hutching V. N. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Science*. 26 (9), 905-918

Thelwell, R.C., Weston, N.J.V., & Greenlees, I.A. (2010). Coping with stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 10, 243-253.

Thelwell, R. (2012). *Coping with stress as sports coach: Putting theory into practice*. University of Portsmouth, United Kingdom

Verhoeven, W., Kraaimaat, W., Jong, E., Schalkwijk, J., Kerkhof, J., Evers, A., (2009). Effect of Daily Stressors on Psoriasis: A Prospective Study. *Journal of Investigative Dermatology* 129, 2075–2077.

Wisnivesky JP et al., (2010). “The relationship between perceived stress and morbidity among adult inner-city asthmatics”. *J Asthma*. 47(1), 100-4.