

**Αγωνιστικό άγχος, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και επιθυμητότητα σε διαιτητές  
ποδοσφαίρου διαφορετικών επιπέδων**

Κωνσταντίνος Παπασταμάτης

**Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη  
μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης Διπλώματος Μεταπτυχιακών  
Σπουδών στην «Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων»  
του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Παν/μίου Πελοποννήσου  
στην κατεύθυνση «Μάνατζμεντ Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων»**

**Σπάρτη**

**2023**

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

---

Επιβλέπων: Κυπράιος Γεώργιος, Καθηγητής

---

2<sup>ο</sup> Μέλος: Γδοντέλη Κρινάνθη, Επικ. Καθηγήτρια

---

3<sup>ο</sup> Μέλος: Παπαλουκάς Μάριος – Δανιήλ, Καθηγητής

## **Υπεύθυνη Δήλωση**

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 17 (Λόγοι και διαδικασία διαγραφής από το ΠΜΣ) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας (ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 30/06/2023

Ο Δηλών  
Παπασταμάτης Κωνσταντίνος  
(Υπογραφή)

**Copyright © Παπασταμάτης Κωνσταντίνος, 2023**

***Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.***

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Παπασταμάτης Κωνσταντίνος: Αγωνιστικό άγχος, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και επιθυμητότητα σε διαιτητές ποδοσφαίρου διαφορετικών επιπέδων  
(Με την επίβλεψη το Κυπραίου Γεώργιου, Καθηγητή)

Στην παρούσα διπλωματική εργασία μελετάται το αγωνιστικό άγχος, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η επιθυμητότητα των διαιτητών ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα στην οποία συμμετείχαν 72 διαιτητές ποδοσφαίρου και μελετήθηκε ο τρόπος που εκδηλώνουν τα παραπάνω στοιχεία , αλλά και αν σχετίζονται τα χρόνια επαγγελματικής τους εμπειρίας με το αγωνιστικό άγχος και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος στους διαιτητές εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους (ανασφάλεια, υπερένταση, κλπ.), όπως επίσης η αυτοπεποίθηση (θετική εικόνα για την εκτέλεση των καθηκόντων τους, κλπ.) και η επιθυμητότητα (σέβονται τον συνομιλητή, είναι καλοί ακροατές, κλπ.). Επίσης τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα χρόνια εμπειρίας των διαιτητών σχετίζονται με το πόσο ικανοποιημένοι είναι με το επάγγελμα τους, τη θετική εικόνα που έχουν οι άλλοι για αυτούς, αλλά και την εικόνα που έχουν οι ίδιοι για τις ικανότητες τους ως διαιτητές.

Λέξεις κλειδιά: *Αγωνιστικό άγχος, Αυτοπεποίθηση, Επιθυμητότητα, Διαιτητές, Ποδοσφαιρό*

## **ABSTRACT**

Papastamatis Konstantinos: Competition anxiety, competition confidence and desirability in football referees of different levels

(With the supervision of Kypreos Georgios, Professor)

In this thesis, the competitive stress, the competitive confidence and the desirability of football referees are studied. Specifically, a quantitative survey was carried out in which 72 football referees participated and studied the way they manifest the above elements, but also whether their years of professional experience are related to their competitive stress and competitive confidence. The results showed that stress in referees manifests itself in various ways (insecurity, overload, etc.), as well as self-confidence (positive image of the performance of their duties, etc.) and desirability (they respect the interlocutor, are good listeners, etc.). Also, the results showed that the referees' years of experience are related to how satisfied they are with their profession, the positive image others have of them, but also the image they themselves have of their skills as referees.

*Key words: Competitive anxiety, Confidence, Desirability, Referees, Football*

## Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	4
ABSTRACT.....	5
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	8
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	10
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	12
1.1. Σκοπός.....	13
1.2. Ερευνητικά ερωτήματα .....	13
2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ.....	15
2.1. Αγωνιστικό άγχος – ανάλυση έννοιας .....	15
2.2. Αίτια αγωνιστικού άγχους .....	16
2.3. Επιπτώσεις αγωνιστικού άγχους .....	17
2.4. Το αγωνιστικό άγχος σε διαιτητές ποδοσφαιρού .....	18
3. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ.....	20
3.1. Αγωνιστική αυτοπεποίθηση - ανάλυση έννοιας .....	20
3.2. Παράγοντες που ενισχύουν την αγωνιστική αυτοπεποίθηση .....	21
3.3. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση στους διαιτητές ποδοσφαιρού .....	23
4. ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΤΗΤΑ.....	26
4.1. Επιθυμητότητα – ανάλυση έννοιας.....	26
4.2. Παράγοντες που επηρεάζουν την εκδήλωση της επιθυμητότητας .....	27
4.3. Η επιθυμητότητα στους διαιτητές ποδοσφαιρού .....	29
5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	32
5.1. Μεθοδολογικό πλαίσιο .....	32
5.2. Δείγμα και δειγματοληψία .....	32
5.3. Ερευνητικό εργαλείο – ερωτηματολόγιο.....	32

4.4. Αξιοπιστία ερωτηματολογίου .....	33
5.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	34
5.4. Παρουσίαση αποτελεσμάτων.....	34
5.5. Συσχετίσεις .....	72
5.6. Απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα .....	75
5.7. Περιορισμοί έρευνας και προτάσεις για μελλοντική έρευνα .....	77
6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	78
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	80
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	83

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Ενότητες και ερωτήσεις ερωτηματολογίου.....	33
Πίνακας 2: Αξιοπιστία ερωτηματολογίου .....	33
Πίνακας 3: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται ευχάριστα .....	34
Πίνακας 4: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται να κουράζομαι εύκολα. 35	
Πίνακας 5: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή αγωνία .....	35
Πίνακας 6: Εύχονται να μπορούσαν να είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές.....	36
Πίνακας 7: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται χαλαροί .....	37
Πίνακας 8: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι ήρεμοι/ψύχραιμοι.....	38
Πίνακας 9: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται πως δεν μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που παρουσιάζονται.....	39
Πίνακας 10: Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχούν πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία. ....	40
Πίνακας 11: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή υπερένταση.....	41
Πίνακας 12: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχουν την τάση να βλέπουν τα πράγματα δύσκολα. ....	42
Πίνακας 13: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τους λείπει η αυτοπεποίθηση.....	43
Πίνακας 14: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται συχνά ανασφάλεια. ....	44
Πίνακας 15: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθούν να αποφεύγουν την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.....	45
Πίνακας 16: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται συχνά σε υπερδιέγερση.....	46
Πίνακας 17: Νιώθουν γενικά ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους ως διαιτητής. ....	47
Πίνακας 18: Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνούν από το μυαλό τους και τους ενοχλεί. ....	48
Πίνακας 19: Γενικά παίρνουν τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός τους ως διαιτητές τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατούν να τις διώξουν από τη σκέψη μου. ....	49
Πίνακας 20: Πολλές φορές έρχονται σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτονται τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα. ....	50
Πίνακας 21: Αισθάνονται ότι είναι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων .....	51
Πίνακας 22: Αισθάνονται ότι έχουν θετικές ιδιότητες ως διαιτητής. ....	52
Πίνακας 23: Τείνουν να πιστεύουν ότι τους θεωρούν αποτυχημένους στο επάγγελμα του διαιτητή.....	53



Πίνακας 24: Είναι σε θέση να κάνουν τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές.....	54
Πίνακας 25: Νιώθουν να μην είμαι πολύ υπερήφανοι ως διαιτητές.....	55
Πίνακας 26: Θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητές.....	56
Πίνακας 27: Αισθάνονται ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους ως διαιτητές. ....	57
Πίνακας 28: Θα ήθελαν να έχουν περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο τους όταν εκτελούν τα καθήκοντα τους.....	57
Πίνακας 29: Μερικές φορές νιώθουν σίγουρα άχρηστοι ως διαιτητές.....	58
Πίνακας 30: Νομίζουν ότι δεν είναι καλοί ως διαιτητές. ....	59
Πίνακας 31: Είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτό που κάνουν, αν δεν τους ενθαρρύνει κάποιος.....	60
Πίνακας 32: Δυσανασχετούν όταν δεν γίνεται το δικό τους.....	60
Πίνακας 33: Σε ορισμένες περιπτώσεις είχαν αμφιβολίες για την ικανότητά τους να πετύχουν στη ζωή.....	61
Πίνακας 34: Υπήρξαν φορές που ένοιωσαν να επαναστατούν εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξεραν ότι είχαν δίκιο.....	62
Πίνακας 35: Είναι πάντα καλοί ακροατές.....	63
Πίνακας 36: Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκαν κάποιον.....	64
Πίνακας 37: Είναι πάντα πρόθυμοι να παραδεχθούν τα λάθη τους.....	65
Πίνακας 38: Προτιμούν να πάρουν εκδίκηση αντί να συγχωρήσουν ή να ξεχάσουν. ....	66
Πίνακας 39: Είναι πάντα ευγενικοί ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους.....	67
Πίνακας 40: Δεν τους ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει διαφορετικές ιδέες από τις δικές τους.....	67
Πίνακας 41: Υπήρξαν φορές που ζήλεψαν την καλή τύχη άλλων ανθρώπων.....	68
Πίνακας 42: Τους εκνευρίζουν οι άνθρωποι που τους ζητούν χάρες.....	69
Πίνακας 43: Ποτέ δεν είπαν σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου. ..	70
Πίνακας 44: Σχέση επαγγελματικής εμπειρίας διαιτητών και δηλώσεων αγωνιστικού άγχους.....	72
Πίνακας 45: Σχέση επαγγελματικής εμπειρίας διαιτητών και αγωνιστικής αυτοπεποίθησης.....	74

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται ευχάριστα.....	34
Διάγραμμα 2: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται να κουράζομαι εύκολα. .....	35
Διάγραμμα 3: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή αγωνία.....	36
Διάγραμμα 4: Εύχονται να μπορούσαν να είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές.....	37
Διάγραμμα 5: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται χαλαροί.....	38
Διάγραμμα 6: : Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι ήρεμοι/ψύχραιμοι.....	39
Διάγραμμα 7: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται πως δεν μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που παρουσιάζονται. ....	40
Διάγραμμα 8: Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχούν πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.....	41
Διάγραμμα 9: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση.....	42
Διάγραμμα 10: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχουν την τάση να βλέπουν τα πράγματα δύσκολα. ....	43
Διάγραμμα 11: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τους λείπει η αυτοπεποίθηση. ....	44
Διάγραμμα 12: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται συχνά ανασφάλεια.....	45
Διάγραμμα 13: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθούν να αποφεύγουν την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.....	46
Διάγραμμα 14: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται συχνά σε υπερδιέγερση. ....	47
Διάγραμμα 15: Νιώθουν γενικά ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους ως διαιτητής.....	48
Διάγραμμα 16: Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνούν από το μυαλό τους και τους ενοχλεί.....	49
Διάγραμμα 17: Γενικά παίρνουν τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός τους ως διαιτητές τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατούν να τις διώξουν από τη σκέψη μου. ....	50
Διάγραμμα 18: Πολλές φορές έρχονται σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτονται τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα. ....	51
Διάγραμμα 19: Αισθάνονται ότι είναι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων ...	52
Διάγραμμα 20: Αισθάνονται ότι έχουν θετικές ιδιότητες ως διαιτητής. ....	53
Διάγραμμα 21: Τείνουν να πιστεύουν ότι τους θεωρούν αποτυχημένους στο επάγγελμα του διαιτητή. ....	54

Διάγραμμα 22: Είναι σε θέση να κάνουν τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές.....	55
Διάγραμμα 23: Νιώθουν να μην είμαι πολύ υπερήφανοι ως διαιτητές. ....	56
Διάγραμμα 24: Θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητές.....	57
Διάγραμμα 25: Αισθάνονται ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους ως διαιτητές. ....	57
Διάγραμμα 26: Θα ήθελαν να έχουν περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο τους όταν εκτελούν τα καθήκοντα τους. ....	58
Διάγραμμα 27: Μερικές φορές νιώθουν σίγουρα άχρηστοι ως διαιτητές .....	59
Διάγραμμα 28: Νομίζουν ότι δεν είναι καλοί ως διαιτητές. ....	59
Διάγραμμα 29: Είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτό που κάνουν, αν δεν τους ενθαρρύνει κάποιος.....	60
Διάγραμμα 30: Δυσανασχετούν όταν δεν γίνεται το δικό τους.....	61
Διάγραμμα 31: Σε ορισμένες περιπτώσεις είχαν αμφιβολίες για την ικανότητά τους να πετύχουν στη ζωή .....	62
Διάγραμμα 32: Υπήρξαν φορές που ένοιωσαν να επαναστατούν εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξεραν ότι είχαν δίκιο.....	63
Διάγραμμα 33: Είναι πάντα καλοί ακροατές .....	64
Διάγραμμα 34: Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκαν κάποιον .....	65
Διάγραμμα 35: Είναι πάντα πρόθυμοι να παραδεχθούν τα λάθη τους .....	65
Διάγραμμα 36: Προτιμούν να πάρουν εκδίκηση αντί να συγχωρήσουν ή να ξεχάσουν. ....	66
Διάγραμμα 37: Είναι πάντα ευγενικοί ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους .....	67
Διάγραμμα 38: Δεν τους ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει διαφορετικές ιδέες από τις δικές τους .....	68
Διάγραμμα 39: Υπήρξαν φορές που ζήλεψαν την καλή τύχη άλλων ανθρώπων .....	68
Διάγραμμα 40: Τους εκνευρίζουν οι άνθρωποι που τους ζητούν χάρες.....	69
Διάγραμμα 41: Ποτέ δεν είπαν σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου. .....	70
Διάγραμμα 42: Δημογραφικά στοιχεία.....	72

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το αγωνιστικό άγχος, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η επιθυμητότητα είναι σημαντικοί ψυχολογικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την απόδοση των διατητών ποδοσφαίρου. Το αγωνιστικό άγχος αναφέρεται στην εμπειρία του άγχους και της νευρικότητας που μπορεί να νιώθουν τα άτομα σε αγωνιστικές καταστάσεις. Οι διατητές ποδοσφαίρου, όπως και οι παίκτες, υπόκεινται σε έντονο άγχος, σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης και στην ανάγκη λήψης γρήγορων και ακριβών αποφάσεων. Ο φόβος να κάνουν λάθη ή να αντιμετωπίσουν την κριτική μπορεί να συμβάλει στο ανταγωνιστικό άγχος των διατητών. Αυτό το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί ως σωματικά συμπτώματα όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός, εφίδρωση ή μυϊκή ένταση, καθώς και ψυχολογικά συμπτώματα όπως αυτοαμφιβολία, αρνητικές σκέψεις και μειωμένη συγκέντρωση. Οι διατητές με υψηλά επίπεδα αγωνιστικού άγχους μπορεί να δυσκολεύονται να κάνουν αντικειμενικές κρίσεις ή να διαχειριστούν αποτελεσματικά καταστάσεις του παιχνιδιού, οδηγώντας δυνητικά σε ασυνεπή λήψη αποφάσεων ή λάθη.

Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται στην πίστη ενός διατητή στις ικανότητές του να λαμβάνει ακριβείς αποφάσεις και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το παιχνίδι. Οι διατητές με υψηλά επίπεδα αγωνιστικής αυτοπεποίθησης εκδηλώνουν μια αίσθηση αυτοπεποίθησης, ψυχική ανθεκτικότητα και θετική νοοτροπία. Αυτοί οι διατητές είναι πιο πιθανό να προσεγγίσουν τις προκλήσεις με προληπτική και διεκδικητική στάση, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να κάνουν γρήγορες και αποφασιστικές δράσεις. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση επιτρέπει στους διατητές να αντέχουν την εξωτερική πίεση, να διατηρούν την εστίαση και να εμπιστεύονται την κρίση τους ακόμη και σε καταστάσεις υψηλού άγχους. Ενισχύει επίσης την ικανότητά τους να επικοινωνούν και να διεκδικούν την εξουσία στο γήπεδο, κερδίζοντας ταυτόχρονα το σεβασμό και την αποδοχή των παικτών, των προπονητών και των θεατών.

Η επιθυμητότητα στους διατητές ποδοσφαίρου αναφέρεται στο επίπεδο ελκυστικότητας που διαθέτουν οι διατητές, τόσο όσον αφορά τη φυσική τους εμφάνιση όσο και τη συμπεριφορά τους στο γήπεδο. Αν και μπορεί να φαίνεται επιφανειακό, η επιθυμία μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι διατητές αντιλαμβάνονται και σέβονται τους παίκτες και τους θεατές. Οι διατητές που θεωρούνται έγκυροι, προσιτοί και επαγγελματίες τείνουν να γίνονται περισσότερο σεβαστοί και αποδεκτοί, οδηγώντας σε πιο ομαλή δυναμική του παιχνιδιού. Επιπλέον, οι διατητές που παρουσιάζονται με αυτοπεποίθηση και διατηρούν μια ήρεμη και συγκρατημένη συμπεριφορά είναι πιο πιθανό να διαχειριστούν

αποτελεσματικά πιθανές συγκρούσεις και να διαχέουν τεταμένες καταστάσεις στο γήπεδο. Η επιθυμητότητα, επομένως, παίζει ρόλο στη δημιουργία και διατήρηση μιας θετικής σχέσης εργασίας μεταξύ των διαιτητών και εκείνων που εμπλέκονται στο παιχνίδι.

Συμπερασματικά, το αγωνιστικό άγχος, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η επιθυμητότητα είναι σημαντικοί ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των διαιτητών ποδοσφαίρου. Οι διαιτητές με υψηλά επίπεδα αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και χαμηλά επίπεδα άγχους είναι πιο πιθανό να λάβουν αντικειμενικές αποφάσεις και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις καταστάσεις του παιχνιδιού. Επιπλέον, το να παρουσιάζεις τον εαυτό σου με επαγγελματισμό, εξουσία και ήρεμη συμπεριφορά συμβάλλει στην επιθυμητότητα, οδηγώντας σε αυξημένο σεβασμό και αποδοχή από όσους συμμετέχουν στο παιχνίδι. Αντιμετωπίζοντας αυτούς τους ψυχολογικούς παράγοντες και εφαρμόζοντας κατάλληλες παρεμβάσεις, οι οργανώσεις διαιτησίας ποδοσφαίρου μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα της διαιτησίας και να βελτιώσουν την εμπειρία για παίκτες, προπονητές και θεατές.

Στην παρούσα εργασία μελετάται το αγωνιστικό άγχος, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η επιθυμητότητα στους διαιτητές ποδοσφαίρου. Αρχικά μέσα από τη μελέτη της βιβλιογραφίας παρουσιάζονται βασικές έννοιες και στην συνέχεια αναλύεται η μεθοδολογία της έρευνας (δείγμα και δειγματοληψία, ερευνητικό εργαλείο, κλπ.). Στην συνέχεια παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα και η περιγραφική στατιστική ανάλυση, απαντώνται τα ερευνητικά ερωτήματα και σημειώνονται οι περιορισμοί αλλά και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

### **Σκοπός**

Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι μέσα από τη διεξαγωγή ποσοτικής ανάλυσης να εκτιμηθεί το αγωνιστικό άγχος, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η επιθυμητότητα των διαιτητών ποδοσφαίρων. Επίσης θα μελετηθούν πως σχετίζονται τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας με το αγωνιστικό άγχος και την αγωνιστική πεποίθηση των διαιτητών.

### **Ερευνητικά ερωτήματα**

1. Με ποιον τρόπο εκδηλώνεται το αγωνιστικό άγχος στους διαιτητές ποδοσφαίρου;
2. Με ποιον τρόπο εκδηλώνεται η αγωνιστική αυτοπεποίθηση των διαιτητών ποδοσφαίρου;

3. Με ποιον τρόπο εκδηλώνεται η κοινωνική επιθυμητότητα των διαιτητών ποδοσφαίρου;
4. Σχετίζονται τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας με το αγωνιστικό άγχος και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση των διαιτητών;

## 2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

### ■ *Αγωνιστικό άγχος – ανάλυση έννοιας*

Το αγωνιστικό άγχος αναφέρεται στην ψυχολογική και φυσιολογική απόκριση που βιώνουν τα άτομα όταν έρχονται αντιμέτωπα με ανταγωνιστικές καταστάσεις, ιδιαίτερα σε αθλήματα ή δραστηριότητες που βασίζονται στην απόδοση. Περιλαμβάνει μια σειρά από συναισθηματικά, γνωστικά και σωματικά συμπτώματα που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την απόδοση, την ευημερία και τη συνολική λειτουργικότητα ενός ατόμου (Ζουμπουλιάς, 2011). Το αγωνιστικό άγχος συνήθως προκύπτει από έναν συνδυασμό παραγόντων, συμπεριλαμβανομένης της σημασίας του γεγονότος, του φόβου της αποτυχίας, της πίεσης για απόδοση και του αντιλαμβανόμενου επιπέδου ανταγωνισμού. Οι αθλητές, και τα άτομα σε αγωνιστικά περιβάλλοντα συχνά βιώνουν μια αυξημένη αίσθηση αυτογνωσίας, αξιολόγησης και ελέγχου, που οδηγεί σε αυξημένο άγχος. Αυτό το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί ως γνωστικά συμπτώματα όπως ανησυχία, αρνητικές σκέψεις και αυτοαμφιβολία, καθώς και συναισθηματικά συμπτώματα όπως φόβος, ευερεθιστότητα και εναλλαγές της διάθεσης (Hanton, Neil, & Mellalieu, 2008).

Φυσιολογικά, το αγωνιστικό άγχος πυροδοτεί την αντίδραση του σώματος στο στρες, οδηγώντας σε αυξημένο καρδιακό ρυθμό, γρήγορη αναπνοή, μυϊκή ένταση, εφίδρωση και γαστρεντερική δυσφορία. Αυτά τα φυσιολογικά συμπτώματα μπορούν να επιδεινώσουν περαιτέρω την ψυχολογική δυσφορία, δημιουργώντας έναν κύκλο άγχους που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να αποδώσει τα μέγιστα (Hanton, Thomas, & Mellalieu, 2009). Οι επιπτώσεις του ανταγωνιστικού άγχους μπορεί να είναι επιζήμιες για την απόδοση. Η υπερβολική ανησυχία και οι αρνητικές σκέψεις μπορούν να διαταράξουν την εστίαση, την προσοχή και τη συγκέντρωση, οδηγώντας σε εξασθενημένη λήψη αποφάσεων και εκτέλεση δεξιοτήτων. Η αυξημένη φυσιολογική διέγερση μπορεί επίσης να επηρεάσει τον κινητικό έλεγχο, τον συντονισμό και τον συγχρονισμό, μειώνοντας το συνολικό επίπεδο απόδοσης. Επιπλέον, το άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα ενός ατόμου, εμποδίζοντας περαιτέρω την ικανότητά του να αποδώσει βέλτιστα (Burton, 1998).

Αρκετές στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να διαχειριστούν και να μειώσουν το ανταγωνιστικό άγχος. Ψυχολογικές παρεμβάσεις όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση των αρνητικών προτύπων σκέψης, στην αμφισβήτηση των παράλογων πεποιθήσεων και στην

ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης (Zhong et al, 2018). Τεχνικές χαλάρωσης, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και οπτικοποίηση, μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση της φυσιολογικής διέγερσης και να προάγουν την αίσθηση ηρεμίας. Η ανάπτυξη ρουτίνων πριν από τον αγώνα μπορεί επίσης να προσφέρει δομή και εξοικείωση, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους. Οι τεχνικές καθορισμού στόχων, τόσο βραχυπρόθεσμων όσο και μακροπρόθεσμων, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένους στόχους απόδοσης, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα. Η τακτική σωματική άσκηση, η διατήρηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης είναι επίσης απαραίτητα για τη διαχείριση του στρες και του άγχους που σχετίζονται με τον ανταγωνισμό (Hanton, Thomas, & Mellalieu, 2009).

Συμπερασματικά, το αγωνιστικό άγχος είναι μια σύνθετη ψυχολογική και φυσιολογική απόκριση που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την απόδοση ενός ατόμου σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα. Προκύπτει από διάφορους παράγοντες και μπορεί να εκδηλωθεί ως γνωστικά, συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα. Ωστόσο, με κατάλληλες στρατηγικές και παρεμβάσεις, τα άτομα μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά και να μειώσουν το αγωνιστικό άγχος, επιτρέποντάς τους να αποδώσουν στο βέλτιστο επίπεδο και να βιώσουν μια μεγαλύτερη αίσθηση ευημερίας σε αγωνιστικές προσπάθειες (Hanton, Thomas, & Mellalieu, 2009).

### **Αίτια αγωνιστικού άγχους**

Το αγωνιστικό άγχος αναφέρεται στην ψυχολογική και συναισθηματική πίεση που βιώνουν τα άτομα σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα, όπως ο αθλητισμός, οι ακαδημαϊκοί ή οι επαγγελματικές σταδιοδρομίες. Μπορεί να προκληθεί από διάφορους παράγοντες και η κατανόηση αυτών των αιτιών είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση και τον μετριασμό των επιπτώσεών της (Neil, 2007). Μια σημαντική αιτία αγωνιστικού στρες είναι ο φόβος της αποτυχίας. Όταν τα άτομα δίνουν υπερβολική έμφαση στη νίκη ή στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, μπορεί να αναπτύξουν έναν βαθιά ριζωμένο φόβο να μην ανταποκριθούν στις δικές τους προσδοκίες ή των άλλων. Αυτός ο φόβος μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος, αμφιβολία για τον εαυτό του και μια συντριπτική αίσθηση πίεσης (Goyen, & Anshel, 1998).

Μια άλλη αιτία είναι η σύγκριση με άλλους. Η συνεχής σύγκριση του εαυτού του με τους ανταγωνιστές και το να αισθάνεται ανεπαρκής ή κατώτερος μπορεί να συμβάλει σε συναισθήματα άγχους. Η κοινωνική σύγκριση συχνά τροφοδοτεί την αυτοκριτική και την



πεποίθηση ότι κάποιος πρέπει να ξεπεράσει τους άλλους για να κερδίσει την αναγνώριση ή την επικύρωση. Η αντιληπτή έλλειψη ελέγχου είναι ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει. Τα αγωνιστικά περιβάλλοντα είναι συχνά απρόβλεπτα και πέρα από τον πλήρη έλεγχο ενός ατόμου. Αυτή η αβεβαιότητα μπορεί να προκαλέσει άγχος καθώς τα άτομα αγωνίζονται να αντιμετωπίσουν τα πιθανά αποτελέσματα και το αίσθημα της αδυναμίας (Neil, 2007).

Επιπλέον, οι υψηλές προσδοκίες από άλλους, όπως γονείς, προπονητές ή συναδέλφους, μπορούν να εντείνουν το ανταγωνιστικό άγχος. Η πίεση για την τήρηση εξωτερικών προτύπων και την ευχαρίστηση των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα συντριβής και παγίδευσης. Τέλος, η σημασία που αποδίδουν τα άτομα στην ταυτότητα και την αυτοεκτίμησή τους με βάση την ανταγωνιστική τους επιτυχία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα επίπεδα άγχους τους. Όταν ολόκληρη η αίσθηση του εαυτού κάποιου συνδέεται με την απόδοσή του, οι αποτυχίες ή οι αποτυχίες μπορούν να επηρεάσουν βαθιά την ψυχολογική του ευημερία (Ivaskevych et al, 2020).

### **Επιπτώσεις αγωνιστικού άγχους**

Το αγωνιστικό στρες αναφέρεται στις ψυχολογικές και φυσιολογικές αντιδράσεις που βιώνουν τα άτομα όταν εμπλέκονται σε ανταγωνιστικές καταστάσεις. Ενώ ο ανταγωνισμός μπορεί να είναι μια κινητήρια δύναμη που ωθεί τα άτομα να αποδώσουν τα μέγιστα, έχει επίσης πιθανές συνέπειες. Εδώ, θα αναλύσω μερικές από τις βασικές συνέπειες του ανταγωνιστικού άγχους. Από ψυχολογική άποψη, το αγωνιστικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και πίεση. Ο φόβος της αποτυχίας ή της μη ικανοποίησης των προσδοκιών μπορεί να δημιουργήσει μια συνεχή κατάσταση ανησυχίας και έντασης. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία, προκαλώντας δυσκολίες στη συγκέντρωση, στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση προβλημάτων. Επιπλέον, τα άτομα μπορεί να αναπτύξουν αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό τους και να παρουσιάσουν μείωση της αυτοεκτίμησης, εάν αντιλαμβάνονται ότι υστερούν σε σύγκριση με τους ανταγωνιστές τους (Ivaskevych, et. al, 2020).

Φυσιολογικά, το αγωνιστικό στρες πυροδοτεί την αντίδραση του σώματος στο στρες, οδηγώντας στην απελευθέρωση ορμονών του στρες όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη. Ενώ αυτές οι ορμόνες μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση βραχυπρόθεσμα, η χρόνια έκθεση σε αυτές μπορεί να έχει επιζήμια αποτελέσματα. Η παρατεταμένη ενεργοποίηση της αντίδρασης στο στρες μπορεί να οδηγήσει σε σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, μυϊκή ένταση, κόπωση και διαταραχές ύπνου. Μπορεί επίσης να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα,

καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε ασθένειες. Επιπλέον, το αγωνιστικό άγχος μπορεί να τεντώσει τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η έντονη εστίαση στη νίκη και την καλύτερη απόδοση των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη εχθρότητα, ζήλια και ανταγωνισμό μεταξύ των ανταγωνιστών. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη δυναμική της ομάδας και να δημιουργήσει ένα τοξικό ανταγωνιστικό περιβάλλον (Fletcher & Hanton, 2001).

Συμπερασματικά, ενώ ο ανταγωνισμός μπορεί να είναι κινητήρια δύναμη, οι συνέπειες του αγωνιστικού στρες δεν πρέπει να υποτιμώνται. Μπορεί να έχει αρνητικές ψυχολογικές, φυσιολογικές και διαπροσωπικές επιπτώσεις. Είναι σημαντικό για τα άτομα και τους οργανισμούς να δίνουν προτεραιότητα σε στρατηγικές που προάγουν τον υγιή ανταγωνισμό, τη διαχείριση του άγχους και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για να μετριάσουν τις πιθανές επιζήμιες συνέπειες του ανταγωνιστικού στρες (Burton, 1998).

### **Το αγωνιστικό άγχος σε διαιτητές ποδοσφαίρου**

Το άγχος των αγώνων στους διαιτητές ποδοσφαίρου είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την απόδοση και την ευημερία τους. Η διαιτησία σε αγώνες ποδοσφαίρου περιλαμβάνει τη λήψη αποφάσεων σε κλάσματα δευτερολέπτου, την αντιμετώπιση του εντατικού ελέγχου από παίκτες, προπονητές και φιλάθλους και διαχείριση της πίεσης για διατήρηση της δικαιοσύνης και της τάξης στο γήπεδο. Αυτή η συνεχής απαίτηση για ακρίβεια και αντικειμενικότητα μπορεί να οδηγήσει σε διάφορους στρεσογόνους παράγοντες (Gencay, 2009).

Πρώτον, οι διαιτητές μπορεί να βιώσουν άγχος απόδοσης λόγω των υψηλών διακυβεύσεων και της δημόσιας φύσης του ρόλου τους. Ο φόβος να κάνουν κρίσιμα λάθη ή να αντιμετωπίσουν κριτική μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα άγχους, οδηγώντας σε μειωμένη συγκέντρωση και μειωμένες ικανότητες λήψης αποφάσεων. Επιπλέον, η εγγενής μη προβλεψιμότητα των αγώνων ποδοσφαίρου, σε συνδυασμό με την πίεση για διατήρηση του ελέγχου, μπορεί να εντείνει περαιτέρω το άγχος για τους διαιτητές. Δεύτερον, οι διαιτητές μπορεί να αντιμετωπίσουν κοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες. Συχνά αντιμετωπίζουν λεκτική κακοποίηση και εχθρότητα από παίκτες, προπονητές και θεατές, κάτι που μπορεί να διαβρώσει την αυτοπεποίθησή τους και να αυξήσει τα επίπεδα άγχους καθοδήγηση (Martens, Vealey, & Burton, 1990 · Papanikolaou, Rousis, & Mpriakos, 2020). Ο έλεγχος και η κρίση των άλλων μπορεί να δημιουργήσει έναν συνεχή φόβο να κάνουν

λάθη και να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική τους ευημερία (Papanikolaou, Rousis, & Mpriakos, 2020).

Τέλος, οι σωματικές απαιτήσεις της διατησίας, όπως η διατήρηση υψηλού επιπέδου φυσικής κατάστασης και η αντιμετώπιση του γρήγορου ρυθμού του παιχνιδιού, μπορούν να συμβάλουν στο άγχος. Η κούραση και η εξάντληση μπορεί να εμποδίσουν τη γνωστική λειτουργία και τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων, επιδεινώνοντας περαιτέρω το άγχος του ανταγωνισμού. Για να αντιμετωπίσουν το άγχος του ανταγωνισμού, οι διατητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορες ψυχολογικές στρατηγικές. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ρουτινών πριν από το παιχνίδι για την ενίσχυση της εστίασης και της χαλάρωσης, την εξάσκηση τεχνικών οπτικοποίησης για την πνευματική προετοιμασία για δύσκολες καταστάσεις και τη χρήση της αυτοομιλίας για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας. Η οικοδόμηση ενός ισχυρού δικτύου υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των συναδέλφων διατητών και των συμβούλων, μπορεί επίσης να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση (Martens, Vealey, & Burton, 1990 · Papanikolaou, Rousis, & Mpriakos, 2020).

Συνολικά, το αγωνιστικό άγχος στους διατητές ποδοσφαίρου είναι ένα πολύπλευρο ζήτημα που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την απόδοση και την ψυχολογική τους ευεξία. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων μέσω αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης και συστημάτων υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει τους διατητές να διαχειριστούν το άγχος και να ενισχύσουν τη συνολική τους αποτελεσματικότητα στο γήπεδο.

### 3. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

#### ■ *Αγωνιστική αυτοπεποίθηση - ανάλυση έννοιας*

Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση αναφέρεται σε μια ψυχολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ισχυρή πίστη στις ικανότητές του ατόμου και θετική προοπτική σε αγωνιστικές καταστάσεις. Είναι η ικανότητα να παραμένει κανείς ήρεμος, συγκεντρωμένος και να αποδίδει τα μέγιστα κάτω από πίεση, διατηρώντας παράλληλα την πεποίθηση ότι η επιτυχία είναι εφικτή. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι μια πολύπλευρη έννοια που περιλαμβάνει διάφορους ψυχολογικούς παράγοντες, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτοεκτίμηση, η αισιοδοξία, η ανθεκτικότητα και η ψυχική σκληρότητα (Bacanac, Milićević-Marinković, Kasum, & Marinković, 2014).

Η αυτοαποτελεσματικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στην αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Αναφέρεται στην πίστη ενός ατόμου στην ικανότητά του να εκτελεί συγκεκριμένες εργασίες με επιτυχία. Οι αθλητές ή τα άτομα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα αντιλαμβάνονται τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και όχι ως απειλές. Έχουν ισχυρή πίστη στις δεξιότητές τους, τις στρατηγικές και την ικανότητά τους να αποδίδουν καλά στον ανταγωνισμό. Αυτή η αυτοπεποίθηση τους επιτρέπει να προσεγγίζουν ανταγωνιστικές καταστάσεις με αίσθηση ελέγχου και αισιοδοξία. Η αυτοεκτίμηση είναι ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης. Αναφέρεται στη συνολική αξιολόγηση ενός ατόμου για την αυτοεκτίμησή του. Η υψηλή αυτοεκτίμηση συμβάλλει στη θετική εικόνα του εαυτού και στην πίστη στις δικές του ικανότητες. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν μια θετική στάση, να χειριστούν αποτελεσματικά τις αποτυχίες και να επιμείνουν μπροστά στις αντιξοότητες (Brilon, Grassi, Grieder, & Schulz, 2019).

Η αισιοδοξία είναι ένα ψυχολογικό χαρακτηριστικό που συνδέεται με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Τα αισιόδοξα άτομα έχουν θετικό επεξηγηματικό στυλ, αποδίδοντας την επιτυχία σε εσωτερικούς, σταθερούς παράγοντες, ενώ αποδίδουν τις αποτυχίες σε εξωτερικούς, προσωρινούς παράγοντες (Charness, Rustichini, & Van de Ven, 2018). Αυτή η αισιόδοξη νοοτροπία βοηθά τους αθλητές να διατηρήσουν την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις. Θεωρούν τις αποτυχίες ως προσωρινές και ξεπεράσιμες κάτι που τους επιτρέπει να ανακάμψουν γρήγορα και να διατηρήσουν το αγωνιστικό τους πλεονέκτημα (Compte, & Postlewaite, 2004).

Η ανθεκτικότητα είναι μια θεμελιώδης πτυχή της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης. Αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να ανακάμψει από τις δυσκολίες, να προσαρμοστεί στις αλλαγές και να διατηρήσει την απόδοσή του ενόψει αντιξοοτήτων. Οι ανθεκτικοί αθλητές διαθέτουν πνευματική σκληρότητα, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος, την πίεση και τις αναποδιές. Βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση, παρά ως ανυπέρβλητα εμπόδια. Η ανθεκτικότητα επιτρέπει στους αθλητές να επιμείνουν, να διατηρήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να αποδώσουν στο μέγιστο, ακόμη και στα πιο απαιτητικά αγωνιστικά περιβάλλοντα (Benabou, & Tirole, 2002).

Η ψυχική σκληρότητα είναι στενά συνδεδεμένη με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Περιλαμβάνει διάφορες ψυχολογικές δεξιότητες, όπως η εστίαση, η συγκέντρωση, ο συναισθηματικός έλεγχος και η ικανότητα να χειρίζεσαι αποτελεσματικά την πίεση. Τα ψυχικά σκληρά άτομα είναι σε θέση να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους, να συγκεντρωθούν στο έργο που έχουν και να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, ακόμη και σε καταστάσεις υψηλής πίεσης. Η ικανότητά τους να παραμένουν συγκεντρωμένοι και να αποδίδουν υπό πίεση ενισχύει την αγωνιστική τους αυτοπεποίθηση Charness, Rustichini, & Van de Ven, 2018).

Συνοπτικά, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι μια ψυχολογική κατάσταση που συνδυάζει την αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτοεκτίμηση, την αισιοδοξία, την ανθεκτικότητα και την ψυχική σκληρότητα. Περιλαμβάνει μια ισχυρή πίστη στις ικανότητές κάποιου, μια θετική στάση και την ικανότητα να αποδίδει τα μέγιστα κάτω από πίεση. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση επιτρέπει στα άτομα να προσεγγίζουν τον ανταγωνισμό με μια αίσθηση ελέγχου και αισιοδοξίας, να χειρίζονται αποτελεσματικά τις αποτυχίες και να επιμένουν μπροστά στις αντιξοότητες. Αποτελεί βασικό παράγοντα για την επίτευξη κορυφαίας απόδοσης και επιτυχίας σε αγωνιστικά περιβάλλοντα. Η ανάπτυξη και η διατήρηση της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης απαιτεί καλλιέργεια αυτών των ψυχολογικών παραγόντων μέσω της εκπαίδευσης, της εξάσκησης και της υιοθέτησης μιας θετικής νοοτροπίας (Brilon, Grassi, Grieder, & Schulz, 2019).

### **■ Παράγοντες που ενισχύουν την αγωνιστική αυτοπεποίθηση**

Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι ένα κρίσιμο ψυχολογικό χαρακτηριστικό που επιτρέπει στα άτομα να αποδίδουν όσο το δυνατόν καλύτερα σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα. Περιλαμβάνει την πίστη στις ικανότητές του, την ικανότητα να χειρίζεται την πίεση και το κίνητρο να προσπαθεί για την επιτυχία. Η κατανόηση των παραγόντων που

ενισχύουν την αγωνιστική αυτοπεποίθηση μπορεί να είναι πολύτιμη για τα άτομα που επιδιώκουν να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε αγωνιστικά περιβάλλοντα (Brilon, Grassi, Grieder, & Schulz, 2019).

**Εμπειρία:** Η εμπειρία αναφέρεται στο ιστορικό επιτυχών επιδόσεων και επιτευγμάτων ενός ατόμου σε αγωνιστικές καταστάσεις. Όσο περισσότερες θετικές εμπειρίες έχει ένα άτομο, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αυτοπεποίθηση του στην ικανότητά του να πετύχει. Οι προηγούμενες επιτυχίες χτίζουν ένα θεμέλιο πίστης στην ικανότητα κάποιου, ενισχύοντας την ιδέα ότι μπορούν να χειριστούν τις προκλήσεις και να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Κάθε θρίαμβος χρησιμεύει ως απόδειξη ότι κατέχουν τις δεξιότητες και τις στρατηγικές που είναι απαραίτητες για να διαπρέψουν στο μέλλον (Nasri, & Zarai, 2013).

**Θετική ανατροφοδότηση και υποστήριξη:** Η λήψη θετικών σχολίων και υποστήριξης από άλλους παίζει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης. Η ενθάρρυνση από προπονητές, συμπαίκτες και μέντορες ενισχύει την αυτοπεποίθηση ενός ατόμου και ενισχύει τις δεξιότητες και τις δυνατότητές του. Η εποικοδομητική ανατροφοδότηση βοηθά τα άτομα να εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς προς βελτίωση, παρέχοντας έναν οδικό χάρτη για την ενίσχυση των αγωνιστικών τους ικανοτήτων. Επιπλέον, ένα υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν και της ψυχολογικής ασφάλειας, κάτι που είναι απαραίτητο για τα άτομα να αναλάβουν κινδύνους και να ξεπεράσουν τα όριά τους (Χρηστάκου, 2008).

**Ψυχολογική προετοιμασία:** Η ψυχολογική προετοιμασία περιλαμβάνει νοητικές τεχνικές και στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα για να ενισχύσουν την αγωνιστική τους αυτοπεποίθηση. Η οπτικοποίηση, για παράδειγμα, επιτρέπει στους αθλητές να κάνουν νοερά πρόβες επιτυχημένων παραστάσεων, αυξάνοντας την πίστη τους στις ικανότητές τους. Ο καθορισμός σαφών, συγκεκριμένων στόχων και η ανάπτυξη αποτελεσματικών ρουτινών και τελετουργιών μπορούν επίσης να συμβάλουν σε μια αυξημένη αίσθηση αυτοπεποίθησης. Με την ψυχική προετοιμασία για τις απαιτήσεις του ανταγωνισμού, τα άτομα μπορούν να μειώσουν το άγχος και να βελτιστοποιήσουν την απόδοσή τους (Brilon, Grassi, Grieder, & Schulz, 2019).

**Ομιλία με τον εαυτό και θετική σκέψη:** Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα μιλούν στον εαυτό τους εσωτερικά, γνωστός ως αυτοομιλία, επηρεάζει σημαντικά την αγωνιστική τους αυτοπεποίθηση. Η θετική αυτοομιλία περιλαμβάνει τη χρήση επιβεβαιώσεων και εποικοδομητικών δηλώσεων για την καλλιέργεια μιας θετικής νοοτροπίας και την αντιμετώπιση αρνητικών σκέψεων και αμφιβολιών. Αντικαθιστώντας τις αυτοκριτικές και απαισιόδοξες σκέψεις με αισιόδοξες και ενδυναμωτικές σκέψεις, τα άτομα μπορούν να

τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους και να διατηρήσουν μια ανθεκτική στάση απέναντι στις προκλήσεις (Brilon, Grassi, Grieder, & Schulz, 2019 · Χρηστάκου, 2008).

Σωματική και συναισθηματική ευεξία: Η σωματική και συναισθηματική ευεξία είναι θεμελιώδης για την αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Η τακτική άσκηση, η σωστή διατροφή και η επαρκής ανάπαυση συμβάλλουν στη σωματική υγεία και ζωτικότητα, επιτρέποντας στα άτομα να αποδίδουν στο μέγιστο. Επιπλέον, η διαχείριση του άγχους, η ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής ρύθμισης και η ενίσχυση μιας θετικής συναισθηματικής κατάστασης μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την αυτοπεποίθηση. Όταν τα άτομα αισθάνονται σωματικά και συναισθηματικά ισορροπημένα, είναι πιο πιθανό να προσεγγίσουν τους αγώνες με μια αίσθηση ηρεμίας και ανθεκτικότητας (Brilon, Grassi, Grieder, & Schulz, 2019 · Χρηστάκου, 2008).

Εμπειρία με τις αντιξοότητες: Η εμπειρία και η υπέρβαση των αντιξοοτήτων είναι ένας κρίσιμος παράγοντας για την οικοδόμηση αγωνιστικής αυτοπεποίθησης. Όταν τα άτομα αντιμετωπίζουν αποτυχίες, έχουν την ευκαιρία να μάθουν και να αναπτυχθούν από την εμπειρία. Βλέποντας τις αποτυχίες ως προσωρινές και ως ευκαιρίες μάθησης, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν μια ανθεκτική νοοτροπία και να ανακάμψουν πιο δυνατά. Η υπέρβαση των προκλήσεων δημιουργεί μια αίσθηση επιμονής και αυτοπεποίθησης, ενισχύοντας την πεποίθηση ότι μπορούν να χειριστούν μελλοντικά εμπόδια (Brilon, Grassi, Grieder, & Schulz, 2019 · Χρηστάκου, 2008).

Συμπερασματικά, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι ένα πολύπλευρο χαρακτηριστικό που επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Η εμπειρία κυριαρχίας, η θετική ανατροφοδότηση και υποστήριξη, η ψυχολογική προετοιμασία, η αυτοομιλία και η θετική σκέψη, η σωματική και συναισθηματική ευεξία και η εμπειρία με τις αντιξοότητες συμβάλλουν στην ενίσχυση της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης. Η αναγνώριση και η καλλιέργεια αυτών των παραγόντων μπορεί να ενδυναμώσει τα άτομα να αναπτύξουν ακλόνητη πίστη στις ικανότητές τους, να χειριστούν αποτελεσματικά την πίεση και να αγωνιστούν για επιτυχία σε αγωνιστικές προσπάθειες. Καλλιεργώντας ενεργά αυτούς τους παράγοντες, τα άτομα μπορούν να ξεκλειδώσουν πλήρως τις δυνατότητές τους και να αποδώσουν το καλύτερο δυνατό σε αγωνιστικά περιβάλλοντα (Χρηστάκου, 2008).

### **Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση στους διαιτητές ποδοσφαίρου**

Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση αναφέρεται στην πίστη ενός διαιτητή στις ικανότητές του να λαμβάνει ακριβείς αποφάσεις και να διατηρεί τον έλεγχο του παιχνιδιού σε ένα

αγωνιστικό ποδοσφαιρικό περιβάλλον. Περιλαμβάνει αυτοπεποίθηση, ψυχική ανθεκτικότητα και αίσθηση εξουσίας. Οι διαιτητές με υψηλή αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι πιο πιθανό να κάνουν αμερόληπτες κρίσεις και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις κατά τη διάρκεια των αγώνων (Tabassum, khadim, & Hussein, 2020).

Οι διαιτητές που έχουν βαθιά κατανόηση των κανόνων του ποδοσφαίρου είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Η εκτεταμένη γνώση δίνει τη δυνατότητα στους διαιτητές να λαμβάνουν γρήγορες και ακριβείς αποφάσεις, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους. Οι διαιτητές που έχουν διαιτητεύσει πολλούς αγώνες σε διάφορα επίπεδα τείνουν να αναπτύσσουν μεγαλύτερη αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Η έκθεση σε διαφορετικά σενάρια παιχνιδιού και δύσκολες καταστάσεις ενισχύει τις δεξιότητές τους στη λήψη αποφάσεων και τους εξοπλίζει με την ικανότητα να χειρίζονται αποτελεσματικά την πίεση (Paranikolaou, Rousis, & Mpriakos, 2020).

Η αυστηρή προπόνηση και προετοιμασία πριν από αγώνες συμβάλλουν σημαντικά στην αυτοπεποίθηση των αγώνων. Η φυσική κατάσταση, η ψυχική προετοιμασία και η εξάσκηση στη λήψη αποφάσεων σε προσομοιωμένα περιβάλλοντα χτίζουν την αυτοπεποίθηση των διαιτητών και ενισχύουν την απόδοσή τους στο γήπεδο. Η παρουσία ενός υποστηρικτικού δικτύου, που περιλαμβάνει συναδέλφους διαιτητές, μέντορες και αθλητικούς ψυχολόγους, διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης στον αγώνα. Η ανατροφοδότηση, η καθοδήγηση και η συναισθηματική υποστήριξη που παρέχονται από αυτό το δίκτυο επιτρέπουν στους διαιτητές να ξεπεράσουν την αμφιβολία για τον εαυτό τους και να διατηρήσουν μια θετική νοοτροπία (Dereceli, Ünlü, & Erbas, 2019).

Ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η διεκδίκηση, η ανθεκτικότητα και η ψυχραιμία, συνδέονται με υψηλότερη αγωνιστική αυτοπεποίθηση στους διαιτητές. Η ήρεμη συμπεριφορά και η ικανότητα να παραμένουν συγκρατημένοι υπό πίεση συμβάλλουν στην πίστη των διαιτητών στις ικανότητές τους στη λήψη αποφάσεων. Οι διαιτητές με υψηλή αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι πιο πιθανό να λάβουν ακριβείς και αμερόληπτες αποφάσεις, καθώς εμπιστεύονται την κρίση τους και επηρεάζονται λιγότερο από εξωτερικούς παράγοντες. Αυτό ενισχύει τη συνολική δικαιοσύνη και ακεραιότητα του παιχνιδιού. Επίσης αποπνέουν μια αίσθηση εξουσίας, η οποία τους επιτρέπει να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη συμπεριφορά των παικτών, να διατηρούν την πειθαρχία και να διαχέουν τεταμένες καταστάσεις. Αυτό βοηθά στη δημιουργία ενός σεβασμού και ελεγχόμενου περιβάλλοντος στο γήπεδο (Dereceli, Ünlü, & Erbas, 2019 · Tabassum, khadim, & Hussein, 2020).

Οι διαιτητές με αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι πιο δυναμικοί στην επικοινωνία τους με παίκτες, προπονητές και συναδέλφους. Η σαφής και έγκυρη επικοινωνία ενσταλάζει



την εμπιστοσύνη στις αποφάσεις τους, μειώνει τις συγκρούσεις και διασφαλίζει την ομαλή ροή του παιχνιδιού. Η υψηλή αγωνιστική αυτοπεποίθηση δίνει τη δυνατότητα στους διαιτητές να αναπηδούν από λάθη ή επικρίσεις, διατηρώντας την εστίαση και την απόδοσή τους σε όλη τη διάρκεια του αγώνα. Είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να χειρίζονται την πίεση και τους εξωτερικούς περισπασμούς, οδηγώντας σε πιο συνεπή διαιτησία (Tabassum, khadim, & Hussein, 2020).

Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση είναι ένα θεμελιώδες ψυχολογικό χαρακτηριστικό για τους διαιτητές ποδοσφαίρου που επηρεάζει σημαντικά τη λήψη αποφάσεων, την απόδοσή τους και τη συνολική αποτελεσματικότητά τους. Παράγοντες όπως η γνώση, η εμπειρία, η εκπαίδευση, τα δίκτυα υποστήριξης και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της εμπιστοσύνης στον ανταγωνισμό. Με την καλλιέργεια αυτής της εμπιστοσύνης, οι διαιτητές μπορούν να συμβάλουν στη δίκαιη, ελεγχόμενη και ευχάριστη εμπειρία του παιχνιδιού, διασφαλίζοντας την ακεραιότητά του και την ασφάλεια των παικτών (Papanikolaou, Rousis, & Mpriakos, 2020).

## 4. ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΤΗΤΑ

### **Επιθυμητότητα – ανάλυση έννοιας**

Η επιθυμητότητα είναι μια πολύπλευρη έννοια που περιλαμβάνει την αντιληπτή ελκυστικότητα, ή αξία για κάτι ή κάποιον. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε διάφορες πτυχές της ανθρώπινης ζωής, από τις προσωπικές σχέσεις μέχρι τη γενικότερη συμπεριφορά του ατόμου (Takas, 2015). Στον πυρήνα της, η επιθυμητότητα έχει τις ρίζες της στην ανθρώπινη ψυχολογία, που διαμορφώνεται από έναν συνδυασμό έμφυτων και μαθησιακών παραγόντων. Η εξελικτική ψυχολογία προτείνει ότι ορισμένες ιδιότητες ή χαρακτηριστικά γίνονται επιθυμητά λόγω της συσχέτισής τους με την επιβίωση και την αναπαραγωγική επιτυχία. Για παράδειγμα, η σωματική ελκυστικότητα θεωρείται συχνά επιθυμητή καθώς σηματοδοτεί την υγεία, τη γενετική ικανότητα και το αναπαραγωγικό δυναμικό. Ομοίως, ιδιότητες όπως η ευφυΐα, η ευγένεια και οι κοινωνικές δεξιότητες μπορεί να είναι επιθυμητές λόγω της αντιληπτής ικανότητάς τους να ενθαρρύνουν επιτυχημένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις (Yurtcu, & Κοροϋgli, 2020).

Η επιθυμητότητα επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα κοινωνικά πρότυπα, τις πολιτισμικές αξίες και τις αναπαραστάσεις των μέσων ενημέρωσης (King, & Bruner, 2000). Οι πολιτιστικοί κανόνες ορίζουν τι θεωρείται ελκυστικό ή επιθυμητό σε μια δεδομένη κοινωνία και τα άτομα συχνά προσπαθούν να ανταποκριθούν σε αυτά τα πρότυπα για να αποκτήσουν αποδοχή και κοινωνική επικύρωση. Τα μέσα ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων της διαφήμισης, των ταινιών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, διαδραματίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των ιδανικών της επιθυμητότητας. Αυτές οι πλατφόρμες παρουσιάζουν συχνά μια προσεκτικά επιμελημένη εικόνα της επιθυμίας, δίνοντας έμφαση σε ορισμένα φυσικά χαρακτηριστικά, τρόπο ζωής ή αγαθά που παρουσιάζονται ως φιλόδοξα και επιθυμητά (Kaminska, & Foulsham, 2013).

Η αντίληψη των ατόμων για την επιθυμητότητα μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τις προσωπικές τους εμπειρίες, τις αξίες και την αυτοεκτίμησή τους. Η αυτοεκτίμηση, ειδικότερα, παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της αντίληψης κάποιου για την επιθυμητότητα. Τα άτομα με υψηλότερη αυτοεκτίμηση τείνουν να έχουν μια πιο θετική εικόνα για τον εαυτό τους και να θεωρούν τον εαυτό τους επιθυμητό, οδηγώντας σε αυξημένη αυτοπεποίθηση και κοινωνική επιτυχία. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση μπορεί να παλεύουν με αισθήματα ανεπάρκειας, να θεωρούν τον

εαυτό τους λιγότερο επιθυμητό και να αντιμετωπίζουν προκλήσεις στη διαμόρφωση και τη διατήρηση σχέσεων (Takas, 2015).

Η έννοια της επιθυμητότητας εκτείνεται πέρα από τις διαπροσωπικές σχέσεις και επηρεάζει τη συμπεριφορά γενικότερα (Kaminska, & Foulsham, 2013). Η επιθυμητότητα για κοινωνική θέση και συμμετοχή επηρεάζει επίσης τη συμπεριφορά των ατόμων, καθώς τα άτομα συχνά αναζητούν πρότυπα που ευθυγραμμίζονται με την επιθυμητή αυτοεικόνα ή την κοινωνική τους ομάδα (Junior Bishop, 2022).

Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η επιθυμητότητα μπορεί να έχει θετικές και αρνητικές συνέπειες. Από τη μία πλευρά, μπορεί να παρακινήσει τα άτομα να βελτιώσουν τον εαυτό τους, να επιδιώξουν ουσιαστικούς στόχους και να καλλιεργήσουν ικανοποιητικές σχέσεις. Επιθυμητές ιδιότητες όπως η ενσυναίσθηση, η ακεραιότητα και η συμπόνια συμβάλλουν σε θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και δημιουργούν μια αίσθηση σύνδεσης. Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική εστίαση στην επιθυμητότητα μπορεί να οδηγήσει σε επιπολαιότητα, μη ρεαλιστικές προσδοκίες και δυσαρέσκεια. Η αδιάκοπη επιδίωξη της εξωτερικής επικύρωσης και της συμμόρφωσης με τους κοινωνικούς κανόνες μπορεί να υπονομεύσει τον αυθεντικό εαυτό του και να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας ή άγχους (Kaminska, & Foulsham, 2013).

Συμπερασματικά, η επιθυμητότητα είναι μια σύνθετη και πολύπλευρη έννοια που επηρεάζει διάφορες πτυχές της ανθρώπινης ζωής. Διαμορφώνεται από εξελικτικούς παράγοντες, κοινωνικούς κανόνες, πολιτισμικές αξίες και προσωπικές εμπειρίες. Η επιθυμητότητα επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις, την αυτοεκτίμηση και τη συμπεριφορά των καταναλωτών. Ενώ μπορεί να χρησιμεύσει ως κινητήρια δύναμη και να καλλιεργήσει θετικές συνδέσεις, είναι σημαντικό να προσεγγίζουμε το επιθυμητό με μια ισορροπημένη προοπτική, αναγνωρίζοντας τη σημασία της αυθεντικότητας, της αποδοχής του εαυτού και της καλλιέργειας σημαντικών ιδιοτήτων πέρα από τις εξωτερικές εμφανίσεις.

### **Παράγοντες που επηρεάζουν την εκδήλωση της επιθυμητότητας**

Η επιθυμητότητα, στο πλαίσιο της ανθρώπινης ψυχολογίας, αναφέρεται στην ποιότητα ή την κατάσταση του να είναι κάποιος ελκυστικός, ή επιθυμητός. Είναι ένα σύνθετο κατασκεύασμα που επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών χαρακτηριστικών, των κοινωνικών κανόνων, των πολιτισμικών αξιών και των ατομικών εμπειριών (Fiske, & Taylor, 2010).

Φυσική εμφάνιση: Ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην επιθυμητότητα είναι η φυσική εμφάνιση. Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη προτίμηση για ορισμένα φυσικά χαρακτηριστικά, όπως η συμμετρία, το καθαρό δέρμα και η υγιής σωματική διάπλαση. Αυτά τα χαρακτηριστικά συχνά θεωρούνται επιθυμητά σε διαφορετικούς πολιτισμούς και κοινωνίες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα πρότυπα ομορφιάς μπορεί να διαφέρουν σημαντικά μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών και οι ατομικές προτιμήσεις παίζουν επίσης ρόλο στον καθορισμό της επιθυμίας με βάση τη φυσική εμφάνιση (Kaminska, & Foulsham, 2013).

Προσωπικότητα και συμπεριφορά: Πέρα από τη φυσική εμφάνιση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η συμπεριφορά επηρεάζουν σημαντικά την επιθυμητότητα.. Χαρακτηριστικά όπως η αυτοπεποίθηση, η ευγένεια, το χιούμορ και η ευφυΐα θεωρούνται γενικά ως επιθυμητές ιδιότητες στα άτομα. Οι θετικές διαπροσωπικές δεξιότητες, όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση, συμβάλλουν επίσης στην επιθυμητότητα ενός ατόμου. Αυτά τα χαρακτηριστικά και οι συμπεριφορές δημιουργούν θετική εντύπωση και ελκύουν τους άλλους, ενισχύοντας την επιθυμία κάποιου (Fiske, & Taylor, 2010 · Kaminska, & Foulsham, 2013).

Κοινωνικές και πολιτιστικές επιρροές: Η επιθυμία δεν είναι μόνο μια ατομικιστική κατασκευή, αλλά διαμορφώνεται επίσης από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες. Τα κοινωνικά πρότυπα και οι πολιτιστικές αξίες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στον καθορισμό του τι θεωρείται επιθυμητό σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Για παράδειγμα, διαφορετικοί πολιτισμοί μπορεί να δίνουν προτεραιότητα σε διαφορετικές ιδιότητες, όπως η συλλογικότητα, η σεμνότητα ή η διεκδίκηση. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η δημοφιλής κουλτούρα ασκούν επίσης σημαντική επιρροή στη διαμόρφωση των προτύπων επιθυμητότητας, προβάλλοντας συχνά ορισμένους σωματότυπους, τάσεις μόδας και επιλογές τρόπου ζωής ως επιθυμητές (Fiske, & Taylor, 2010 · Kaminska, & Foulsham, 2013).

Συναισθηματικοί και ψυχολογικοί παράγοντες: Συναισθηματικοί και ψυχολογικοί παράγοντες συμβάλλουν επίσης στην εκδήλωση της επιθυμητότητας. Η συναισθηματική νοημοσύνη, η ικανότητα να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να σχετίζεται με τους άλλους με ενσυναίσθηση, συχνά συνδέεται με την επιθυμία. Επιπλέον, τα άτομα που διαθέτουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους, υψηλή αυτοεκτίμηση και αίσθηση αυτοεκτίμησης τείνουν να θεωρούνται πιο επιθυμητά. Η αυτοπεποίθηση, η συναισθηματική σταθερότητα και η θετική προοπτική για τη ζωή συμβάλλουν στη συνολική ελκυστικότητα ενός ατόμου (Fiske, & Taylor, 2010 · Kaminska, & Foulsham, 2013).

Ατομικές εμπειρίες και αλληλεπιδράσεις: Οι προσωπικές εμπειρίες και οι αλληλεπιδράσεις με άλλους διαμορφώνουν την αντίληψη του ατόμου για την επιθυμητότητα. Οι θετικές εμπειρίες, όπως η αποδοχή επαίνου ή θαυμασμού από τους άλλους, μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση του επιθυμητού. Αντίθετα, αρνητικές εμπειρίες, όπως η απόρριψη ή η κριτική, μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την αυτο-αντίληψη της επιθυμίας. Οι αλληλεπιδράσεις με σημαντικούς άλλους, όπως ρομαντικούς συντρόφους, μέλη της οικογένειας και φίλους, μπορούν επίσης να επηρεάσουν την αίσθηση της επιθυμίας κάποιου μέσω επικύρωσης, υποστήριξης και ανατροφοδότησης.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιθυμητότητα είναι πολυδιάστατοι και αλληλένδετοι. Αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, δημιουργώντας ένα περίπλοκο πλέγμα επιρροών. Επιπλέον, οι ατομικές διαφορές πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, καθώς οι αντιλήψεις περί σκοπιμότητας μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο με βάση το μοναδικό υπόβαθρο, τις αξίες και τις προτιμήσεις του (Yurtcu, & Κοροğlu, 2020).

Συμπερασματικά, η επιθυμητότητα επηρεάζεται από έναν συνδυασμό φυσικής εμφάνισης, χαρακτηριστικών προσωπικότητας, κοινωνικών και πολιτισμικών κανόνων, συναισθηματικών και ψυχολογικών παραγόντων και ατομικών εμπειριών. Αυτοί οι παράγοντες διαμορφώνουν συλλογικά τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και γίνονται αντιληπτά από τους άλλους όσον αφορά την ελκυστικότητα και την επιθυμία. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν μια πιο ολιστική προοπτική για την επιθυμία και να ενισχύσουν την υγιή αυτοεκτίμηση και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

### **Η επιθυμητότητα στους διαιτητές ποδοσφαίρου**

Ο ρόλος ενός διαιτητή ποδοσφαίρου είναι πολύπλοκος και απαιτητικός, που συχνά προκαλεί θαυμασμό και κριτική. Για να αναλυθεί η επιθυμητότητα των διαιτητών ποδοσφαίρου, πρέπει να ληφθούν υπόψη αρκετοί παράγοντες, όπως ο αντίκτυπός τους στο παιχνίδι, οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και η συνολική τους συμβολή στο άθλημα (Samuel, Tenenbaum, & Galily, 2020).

Πρώτα και κύρια, οι διαιτητές ποδοσφαίρου διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της ακεραιότητας και της δικαιοσύνης του παιχνιδιού. Επιβάλλουν τους κανόνες, λαμβάνουν σημαντικές αποφάσεις και διασφαλίζουν ότι ο αγώνας εξελίσσεται ομαλά. Η παρουσία τους στο γήπεδο είναι απαραίτητη για την αποφυγή κακής συμπεριφοράς, τη διατήρηση της πειθαρχίας και τη διατήρηση του πνεύματος του ευ αγωνίζεσθαι.

Εφαρμόζοντας αμερόληπτα τους κανόνες, οι διαιτητές προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου και οι δύο ομάδες έχουν ίσες πιθανότητες επιτυχίας. Αυτή η πτυχή του ρόλου τους είναι ιδιαίτερα επιθυμητή καθώς προάγει τη δικαιοσύνη και τον αθλητισμό (Moktefi, A., & Schang, 2015).

Οι διαιτητές συμβάλλουν επίσης στην ανάπτυξη παικτών και ομάδων. Μέσω της συνεπούς εφαρμογής των κανόνων, βοηθούν τους παίκτες να κατανοήσουν τα όρια της αποδεκτής συμπεριφοράς και τους ενθαρρύνουν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους εντός αυτών των ορίων. Οι διαιτητές μπορούν να λειτουργήσουν ως μέντορες, καθοδηγώντας τους νεαρούς αθλητές εντός και εκτός γηπέδου, διδάσκοντάς τους την αξία του σεβασμού, της πειθαρχίας και της ομαδικής εργασίας. Προωθώντας ένα θετικό περιβάλλον, οι διαιτητές μπορούν να προωθήσουν την προσωπική ανάπτυξη και την ανάπτυξη χαρακτήρα μεταξύ των παικτών, καθιστώντας τον ρόλο τους ακόμα πιο επιθυμητό (Samuel, Tenenbaum, & Galily, 2020).

Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι διαιτητές ποδοσφαίρου. Συχνά βρίσκονται σε καταστάσεις υψηλής πίεσης, παίρνοντας αποφάσεις σε κλάσματα δευτερολέπτου που μπορεί να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην έκβαση ενός αγώνα. Αυτές οι αποφάσεις υπόκεινται σε έλεγχο από παίκτες, προπονητές, θεατές και μέσα ενημέρωσης. Οι διαιτητές πρέπει να επιδεικνύουν εξαιρετική κρίση, ανθεκτικότητα και ψυχραιμία για να χειριστούν την ένταση και την κριτική που συνοδεύει τη δουλειά. Οι επιθυμητές ιδιότητες της ψυχικής δύναμης, της δικαιοσύνης και της διεκδικητικότητας είναι απαραίτητες για την επιτυχή αντιμετώπιση τέτοιων προκλήσεων (Emrich, Pierdzioch, & Rullang, 2016).

Επιπλέον, οι διαιτητές αντιμετωπίζουν την εγγενή δυσκολία διατήρησης της συνέπειας στη λήψη αποφάσεων. Η ερμηνεία των κανόνων μπορεί να είναι υποκειμενική, αφήνοντας χώρο για συζήτηση και διαφωνίες. Οι διαιτητές πρέπει να προσπαθούν να εφαρμόζουν τους κανόνες με συνέπεια σε ένα παιχνίδι και σε διαφορετικούς αγώνες. Ενώ είναι άνθρωποι και μπορούν να κάνουν λάθη, είναι ζωτικής σημασίας για αυτούς να αγωνίζονται για δικαιοσύνη και ακρίβεια. Αυτή η πτυχή υπογραμμίζει τη σκοπιμότητα των διαιτητών που διαθέτουν ισχυρή αίσθηση αντικειμενικότητας και είναι ικανοί για αυτοστοχασμό και βελτίωση.

Η επιθυμητότητα των διαιτητών ποδοσφαίρου επεκτείνεται και στον αντίκτυπό τους στην ευρύτερη ποδοσφαιρική κοινότητα. Οι διαιτητές συμβάλλουν στο συνολικό θέαμα του παιχνιδιού διασφαλίζοντας ότι παραμένει ευχάριστο τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους θεατές. Διατηρούν τη ροή του αγώνα, αποτρέπουν την κακή συμπεριφορά και

ελαχιστοποιούν τις διακοπές. Η παρουσία τους ενισχύει την ασφάλεια των παικτών και προωθεί μια ατμόσφαιρα όπου μπορεί να ευδοκιμήσει ο θεμιτός ανταγωνισμός. Με αυτόν τον τρόπο, οι διαιτητές συμβάλλουν στη διατήρηση της ελκυστικότητας και της δημοτικότητας του ποδοσφαίρου ως αθλήματος (Moktefi, A., & Schang, 2015).

Συμπερασματικά, η σκοπιμότητα των διαιτητών ποδοσφαίρου είναι εμφανής στον θεμελιώδη ρόλο τους στη διατήρηση της δικαιοσύνης, την τήρηση των κανόνων και την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης. Αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις, που απαιτούν συνδυασμό ψυχικής δύναμης, δικαιοσύνης και διεκδίκησης. Ο αντίκτυπός τους εκτείνεται πέρα από τους μεμονωμένους αγώνες και επηρεάζει την ανάπτυξη των παικτών και τη συνολική απόλαυση του αθλήματος. Αν και μπορεί να αντιμετωπίσουν κριτική και έλεγχο, οι διαιτητές διαδραματίζουν ζωτικό και επιθυμητό ρόλο διασφαλίζοντας ότι το ποδόσφαιρο παραμένει ένα δίκαιο, ασφαλές και ευχάριστο παιχνίδι για όλους τους εμπλεκόμενους

## 5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### **Μεθοδολογικό πλαίσιο**

Πραγματοποιήθηκε ποσοτική ανάλυση με τη χρήση ερωτηματολογίου. Η ποσοτική έρευνα είναι μια μορφή έρευνας που βασίζεται στις μεθόδους των φυσικών επιστημών, η οποία παράγει αριθμητικά δεδομένα (Ahmad et al., 2019). Η ποσοτική έρευνα δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να εξετάσει τις μεταβλητές και τις παραμέτρους και να προχωρήσει έπειτα στην στατιστική ανάλυση. Επίσης με την ποσοτική έρευνα μπορεί να οδηγηθεί εύκολα στη γενίκευση των αποτελεσμάτων της έρευνας του (Κυριαζή, 2009). Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε συμμετείχαν 72 διαιτητές από ολόκληρη τη χώρα. Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε με τη βοήθεια του Google Forms και αναρτήθηκε σε σχετικές ομάδες στα κοινωνικά δίκτυα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά. Τα ερωτηματολόγια συνοδεύονταν από γραπτή βεβαίωση στους συμμετέχοντες για τη διασφάλιση των προσωπικών τους δεδομένων. Τα αποτελέσματα που συλλέχθηκαν, ομαδοποιήθηκαν σε πίνακες με τη βοήθεια του Excel και αναλύθηκαν με τη βοήθεια στατιστικού προγράμματος SPSS28.

### **Δείγμα και δειγματοληψία**

Η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε με τυχαία δειγματοληψία. Η τυχαία δειγματοληψία είναι μια στατιστική μέθοδος που χρησιμοποιείται για την επιλογή ενός αντιπροσωπευτικού δείγματος από έναν μεγαλύτερο πληθυσμό. Περιλαμβάνει την τυχαία επιλογή ατόμων ή στοιχείων από τον πληθυσμό, διασφαλίζοντας ότι κάθε μέλος έχει ίσες πιθανότητες να επιλεγεί. Αυτή η τεχνική βοηθά στην ελαχιστοποίηση της προκατάληψης και στη βελτίωση της γενίκευσης των ευρημάτων της έρευνας (Cohen & Manion, 2008 · Creswell, 2011). Το δείγμα πρέπει να είναι αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού για να διασφαλίσουμε ότι μπορούμε να γενικεύσουμε τα ευρήματα από το δείγμα της έρευνας στον πληθυσμό ως σύνολο (Turner, 2020). Ένα επαρκές δείγμα για τη διεξαγωγή ασφαλών αποτελεσμάτων κυμαίνεται ανάμεσα στα 30 έως 500 άτομα (Delice, 2010). Στην έρευνα συμμετείχαν 72 διαιτητές του ελληνικού ποδοσφαίρου που έχουν ασχοληθεί ή ασχολούνται με τη διαιτησία (διαφορετικών επιπέδων).

### **Ερευνητικό εργαλείο – ερωτηματολόγιο**



Για της ανάγκες της έρευνας δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο που οι επιμέρους ενότητες του στηρίχτηκαν σε σταθμισμένες κλίμακες: α) Κλίμακα άγχους STAI, β) κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg και γ) κλίμακα κοινωνικής επιθυμητότητας. Και οι τρεις αυτές κλίμακες έχουν επιδείξει υψηλό δείκτη αξιοπιστίας και εγκυρότητας. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 4 ενότητες. Κάθε ενότητα αποτελείται από ερωτήσεις κλειστού τύπου. Οι ερωτήσεις κλειστού τύπου είναι καλύτερα κατανοητές και απαντώνται ευκολότερα από τους συμμετέχοντες.

*Πίνακας 1: Ενότητες και ερωτήσεις ερωτηματολογίου*

Ενότητες ερωτηματολογίου	Ερωτήσεις
1 <sup>η</sup> Ενότητα : Μέτρηση άγχους διαιτητών	18 ερωτήσεις
2 <sup>η</sup> Ενότητα : Μέτρηση αυτοπεποίθησης διαιτητών	10 ερωτήσεις
3 <sup>η</sup> Ενότητα: Μέτρηση επιθυμητότητας	13 ερωτήσεις
4 <sup>η</sup> Ενότητα: Δημογραφικά στοιχεία	4 ερωτήσεις

#### **4.4. Αξιοπιστία ερωτηματολογίου**

Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου εκτιμήθηκε με τον υπολογισμό του δείκτη alpha Cronbach. Ο δείκτης alpha Cronbach λαμβάνει τιμές που κυμαίνονται από 0 έως 1. Για να χαρακτηριστεί ένα ερωτηματολόγιο αξιόπιστο πρέπει η τιμή του να είναι μεγαλύτερη του 0,5 (Bonett & Wright, 2014). Όσο πιο μεγάλη είναι η τιμή τόσο πιο αξιόπιστο θεωρείται το ερωτηματολόγιο. Στην παρούσα έρευνα το ερωτηματολόγιο είχε δείκτη αξιοπιστίας 0.765.

*Πίνακας 2: Αξιοπιστία ερωτηματολογίου*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.756	45

## 5.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

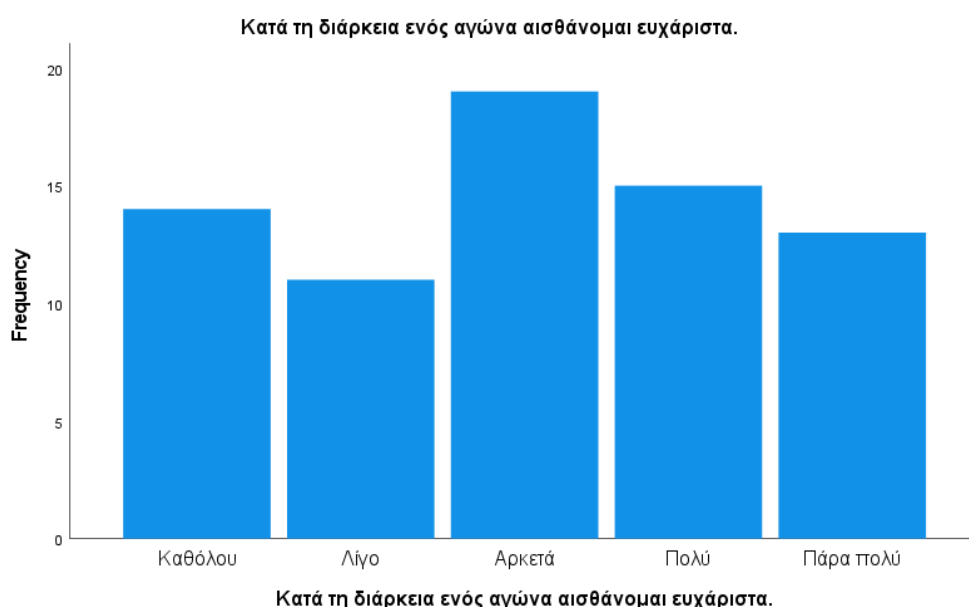
### ■ Παρουσίαση αποτελεσμάτων

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο παρατίθενται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την επεξεργασία και την στατιστική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

#### A. Μέτρηση άγχους διαιτητών

Πίνακας 3: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται ευχάριστα

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι ευχάριστα.</b>		
	N	%
Καθόλου	14	19.4%
Λίγο	11	15.3%
Αρκετά	19	26.4%
Πολύ	15	20.8%
Πάρα πολύ	13	18.1%



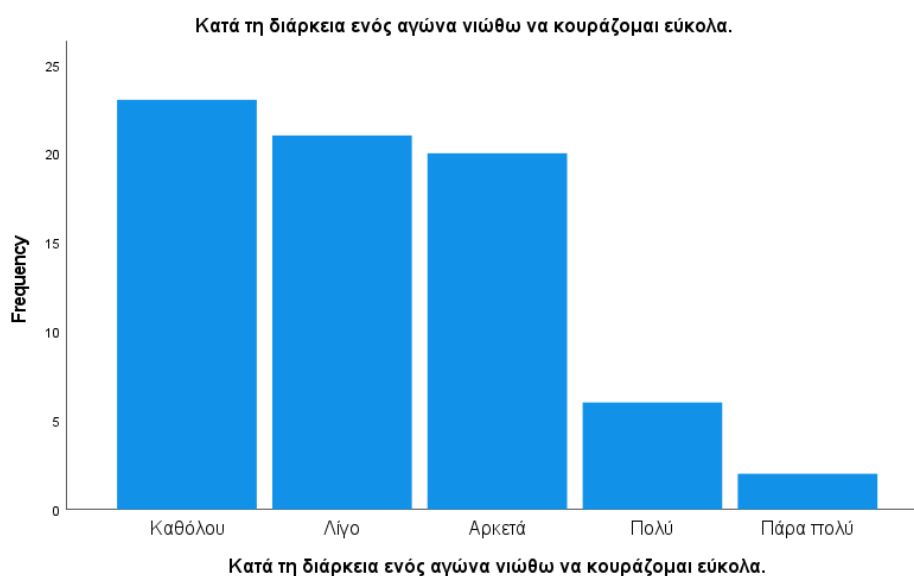
Διάγραμμα 1: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται ευχάριστα

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα (38,9%) δήλωσε ότι συμφωνεί πολύ έως πάρα πολύ με τη δήλωση ότι κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται ευχάριστα.

Αξιοσημείωτο είναι δε το γεγονός ότι ένα σημαντικό ποσοστό (34,7%), εμφανίστηκε αντίθετο με αυτή τη θέση.

Πίνακας 4: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται να κουράζομαι εύκολα.

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα νιώθω να κουράζομαι εύκολα.</b>		
	N	%
Καθόλου	23	31.9%
Λίγο	21	29.2%
Αρκετά	20	27.8%
Πολύ	6	8.3%
Πάρα πολύ	2	2.8%

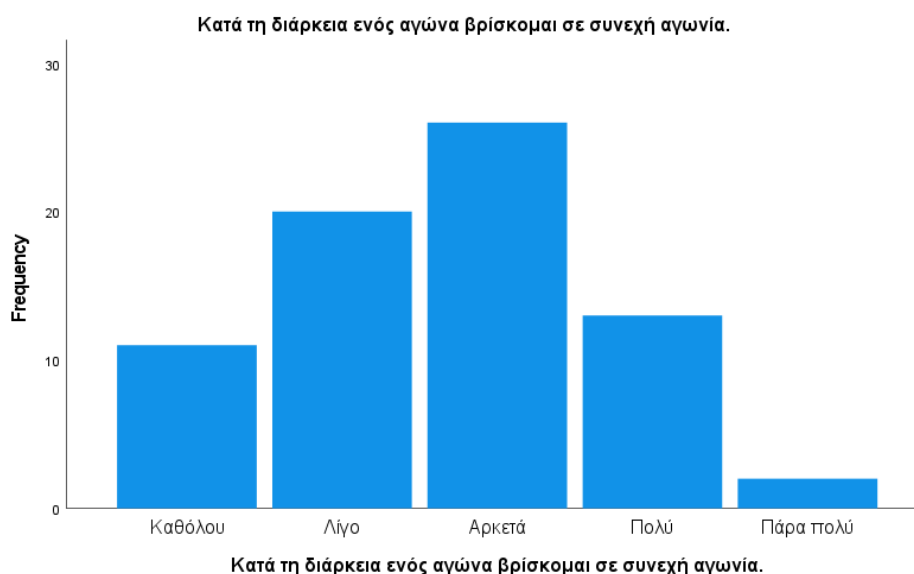


Διάγραμμα 2: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα οι διαιτητές αισθάνονται να κουράζομαι εύκολα.

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες (61,1%) δήλωσαν πως δεν συμφωνούν με τη πρόταση πως κατά τη διάρκεια ενός αγώνα νιώθουν να κουράζονται εύκολα.

Πίνακας 5: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή αγωνία

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία.</b>		
	N	%
Καθόλου	11	15.3%
Λίγο	20	27.8%
Αρκετά	26	36.1%
Πολύ	13	18.1%
Πάρα πολύ	2	2.8%

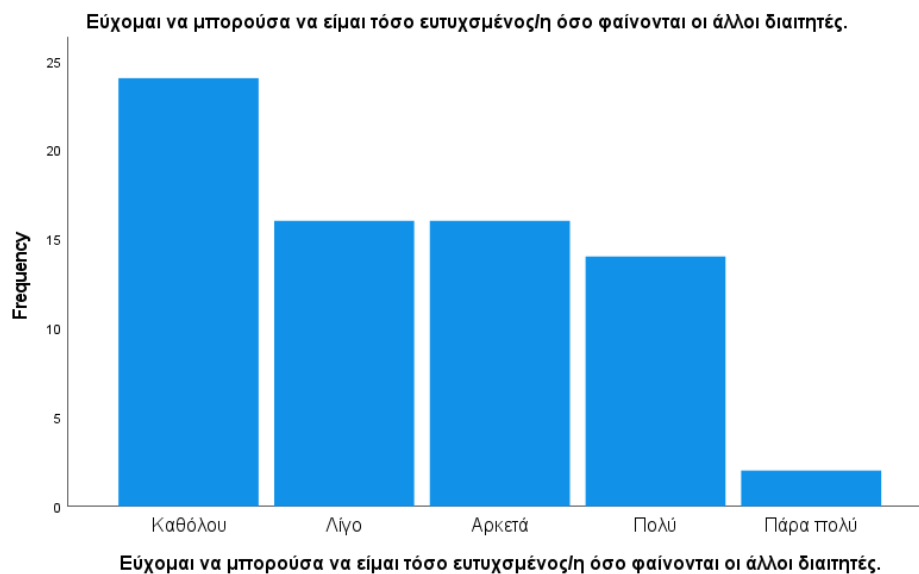


*Διάγραμμα 3: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή αγωνία*

Σχετικά για το αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή αγωνία οι δηλώσεις των συμμετεχόντων ποικίλλουν. Ένα σημαντικό ποσοστό (36,1%) δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά, το 20,9% δήλωσε πως συμφωνεί πολύ έως πάρα πολύ ενώ το 43,1% εμφανίστηκε αντίθετο με τη συγκεκριμένη δήλωση.

*Πίνακας 6: Εύχονται να μπορούσαν να είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές.*

<b>Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές.</b>		
	N	%
Καθόλου	24	33.3%
Λίγο	16	22.2%
Αρκετά	16	22.2%
Πολύ	14	19.4%
Πάρα πολύ	2	2.8%



Διάγραμμα 4: Εύχονται να μπορούσαν να είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές.

Σχετικά με τη δήλωση ότι εύχονται να μπορούσαν να είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες (55,5%) δήλωσαν πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου.

Πίνακας 7: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται χαλαροί

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι χαλαρός/η.</b>		
	N	%
Καθόλου	3	4.2%
Λίγο	15	20.8%
Αρκετά	29	40.3%
Πολύ	13	18.1%
Πάρα πολύ	12	16.7%



*Διάγραμμα 5: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται χαλαροί*

Στο αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται χαλαροί οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες (40,3%) σημείωσαν πως συμφωνούν αρκετά. Επίσης το 34,8% των συμμετεχόντων απάντησαν πως συμφωνούν πολύ έως πάρα πολύ με τη συγκεκριμένη δήλωση.

Πίνακας 8: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι ήρεμοι/ψύχραιμοι

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είμαι ήρεμος/ψύχραιμος.</b>		
	N	%
Καθόλου	4	5.6%
Λίγο	13	18.1%
Αρκετά	35	48.6%
Πολύ	11	15.3%
Πάρα πολύ	9	12.5%

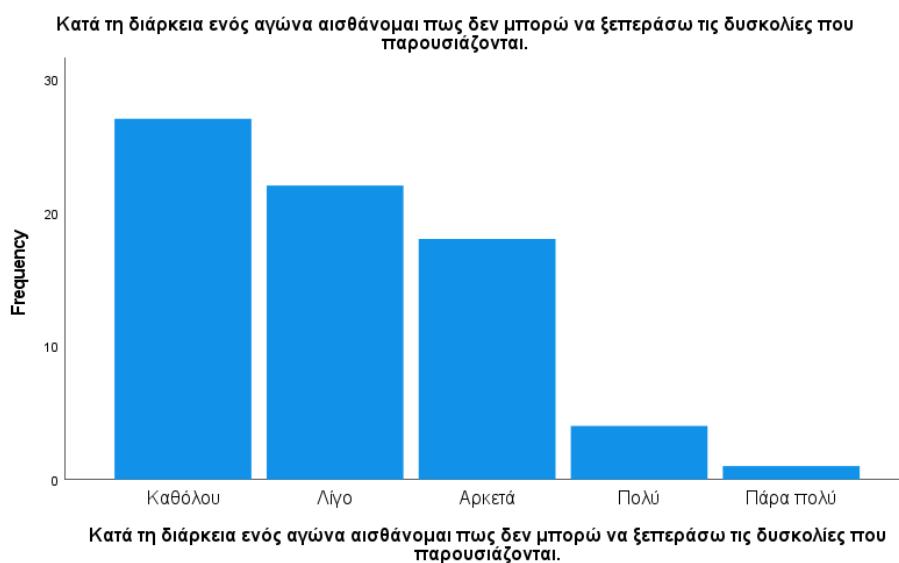


*Διάγραμμα 6: : Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι ήρεμοι/ψύχραιμοι*

Σχετικά με το αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι ήρεμοι/ψύχραιμοι, η πλειονότητα (48,6%) απάντησαν πως συμφωνούν αρκετά. Το 27,8% σημείωσε πως συμφωνεί πολύ έως πάρα πολύ, ενώ αξιοσημείωτο είναι πως το 23,7% δήλωσε αντίθετο με τη συγκεκριμένη δήλωση.

*Πίνακας 9: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται πως δεν μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που παρουσιάζονται.*

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι πως δεν μπορώ να ξεπεράσω τις δυσκολίες που παρουσιάζονται.</b>		
	N	%
Καθόλου	27	37.5%
Λίγο	22	30.6%
Αρκετά	18	25.0%
Πολύ	4	5.6%
Πάρα πολύ	1	1.4%



Διάγραμμα 7: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται πως δεν μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που παρουσιάζονται.

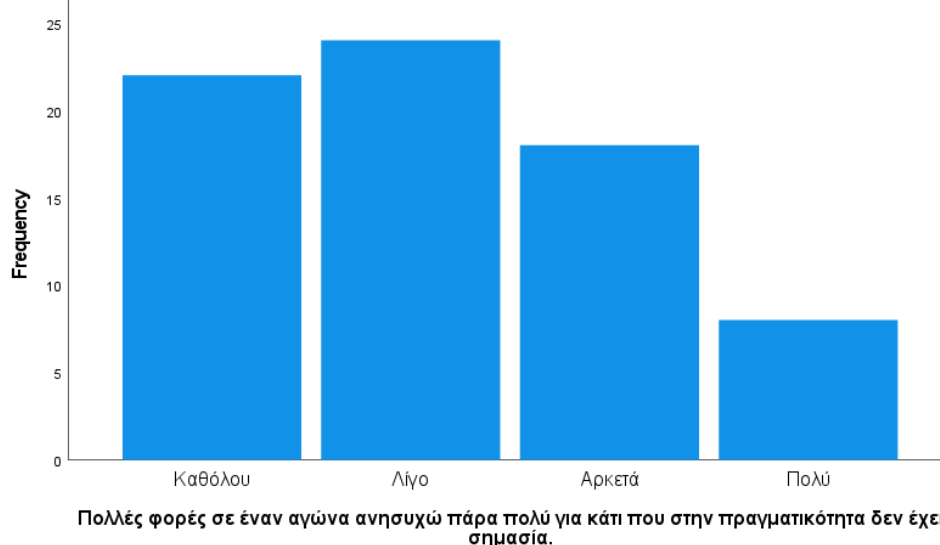
Αναφορικά με το αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται πως δεν μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που παρουσιάζονται, η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (68,1%) απάντησε πως δεν συμφωνεί.

Πίνακας 10: Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχούν πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.

<b>Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.</b>		
	N	%
Καθόλου	22	30.6%
Λίγο	24	33.3%
Αρκετά	18	25.0%
Πολύ	8	11.1%



Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.



Διάγραμμα 8: Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχούν πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.

Στη δήλωση πως πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχούν πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία, η πλειονότητα των συμμετεχόντων στην έρευνα (63,9%) σημείωσε πως είναι αντίθετοι.

Πίνακας 11: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή υπερένταση

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση.</b>		
	N	%
Καθόλου	4	5.6%
Λίγο	20	27.8%
Αρκετά	33	45.8%
Πολύ	9	12.5%
Πάρα πολύ	6	8.3%



*Διάγραμμα 9: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση*

Σχετικά με το αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται σε συνεχή υπερένταση, οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα απάντησαν πως συμφωνούν αρκετά. Επίσης ένα σημαντικό ποσοστό (33,4%) δήλωσε πως συμφωνεί λίγο έως καθόλου με τη συγκεκριμένη θέση.

*Πίνακας 12: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχουν την τάση να βλέπουν τα πράγματα δύσκολα.*

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα.</b>		
	N	%
Καθόλου	21	29.2%
Λίγο	21	29.2%
Αρκετά	16	22.2%
Πολύ	13	18.1%
Πάρα πολύ	1	1.4%

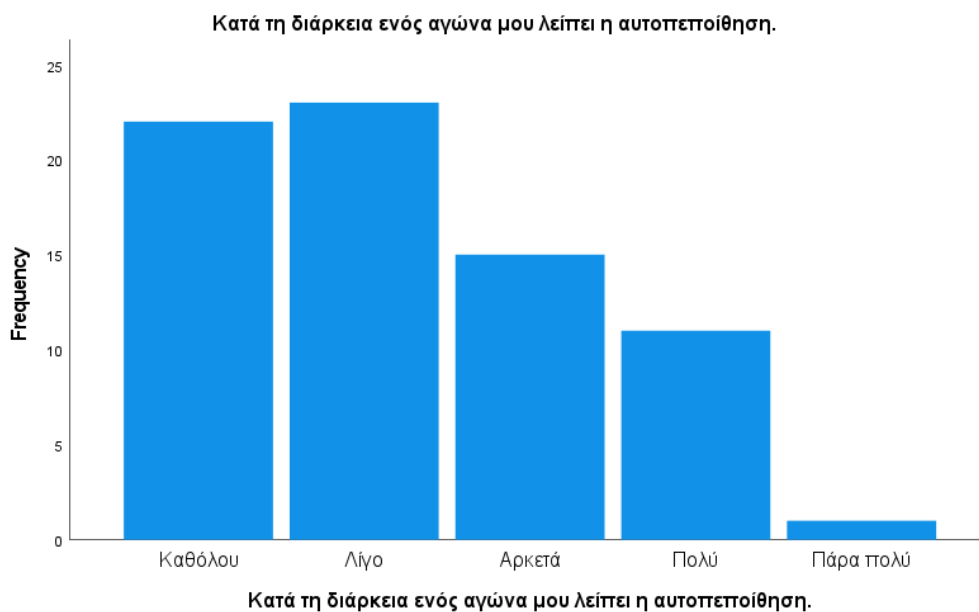


*Διάγραμμα 10: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχουν την τάση να βλέπουν τα πράγματα δύσκολα.*

Στο αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχουν την τάση να βλέπουν τα πράγματα δύσκολα, το 58,4% δήλωσε αντίθετο. Ωστόσο ένα σημαντικό ποσοστό (41,3%) δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ με τη συγκεκριμένη θέση, Θα μπορούσε κάποιος να πει ότι οι απόψεις δίστανται.

*Πίνακας 13: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τους λείπει η αυτοπεποίθηση.*

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μου λείπει η αυτοπεποίθηση.</b>		
	N	%
Καθόλου	22	30.6%
Λίγο	23	31.9%
Αρκετά	15	20.8%
Πολύ	11	15.3%
Πάρα πολύ	1	1.4%

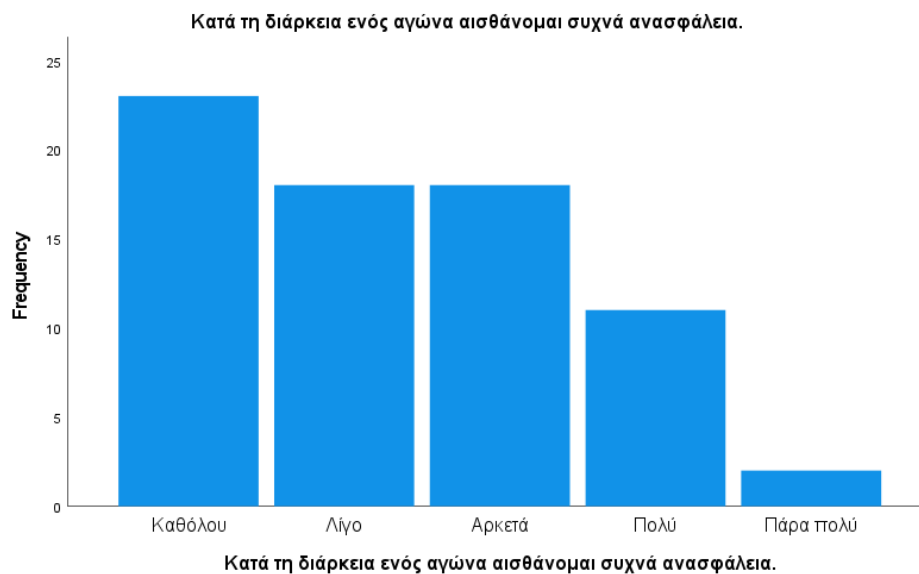


*Διάγραμμα 11: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τους λείπει η αυτοπεποίθηση.*

Σχετικά με το αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τους λείπει η αυτοπεποίθηση, οι περισσότεροι απάντησαν ( 56,9%) πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου. Εντούτοις κι εδώ το 43,1% των ερωτηθέντων απάντησαν πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ.

*Πίνακας 14: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται συχνά ανασφάλεια.*

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι συχνά ανασφάλεια.</b>		
	N	%
Καθόλου	23	31.9%
Λίγο	18	25.0%
Αρκετά	18	25.0%
Πολύ	11	15.3%
Πάρα πολύ	2	2.8%



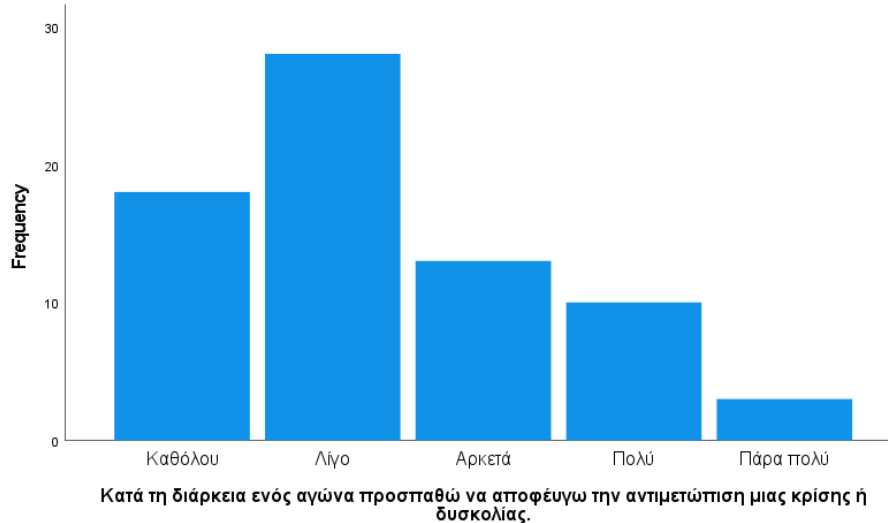
*Διάγραμμα 12: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται συχνά ανασφάλεια.*

Αναφορικά με το αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται συχνά ανασφάλεια, τα αποτελέσματα παρουσιάζουν αντίστοιχη εικόνα. Συγκεκριμένα το 56,9% των συμμετεχόντων απάντησαν πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου, ενώ 43,1% δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

*Πίνακας 15: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθούν να αποφεύγουν την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.*

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.</b>		
	N	%
Καθόλου	18	25.0%
Λίγο	28	38.9%
Αρκετά	13	18.1%
Πολύ	10	13.9%
Πάρα πολύ	3	4.2%

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.



Διάγραμμα 13: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθούν να αποφεύγουν την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.

Στη δήλωση αν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθούν να αποφεύγουν την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες (63,9%) εμφανίστηκε να συμφωνεί λίγο έως καθόλου. Ένα σημαντικό ωστόσο ποσοστό (36,1%) απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

Πίνακας 16: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται συχνά σε υπερδιέγερση.

<b>Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι συχνά σε υπερδιέγερση.</b>		
	N	%
Καθόλου	3	4.2%
Λίγο	16	22.2%
Αρκετά	29	40.3%
Πολύ	20	27.8%
Πάρα πολύ	4	5.6%

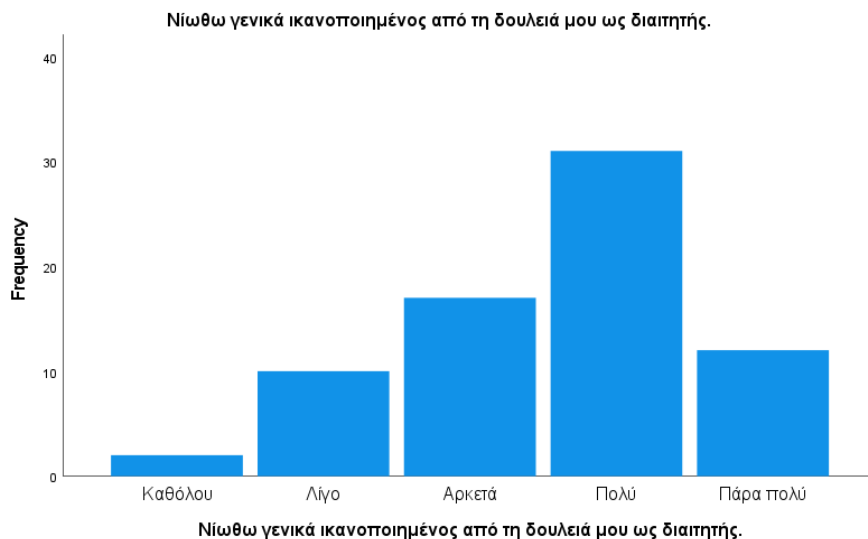


*Διάγραμμα 14: Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται συχνά σε υπερδιέγερση.*

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην ερευνητική διαδικασία (73,6%) απάντησαν πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ με τη δήλωση ότι κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκονται συχνά σε υπερδιέγερση.

*Πίνακας 17: Νιώθουν γενικά ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους ως διαιτητής.*

<b>Νιώθω γενικά ικανοποιημένος από τη δουλειά μου ως διαιτητής.</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Καθόλου	2	2.8%
Λίγο	10	13.9%
Αρκετά	17	23.6%
Πολύ	31	43.1%
Πάρα πολύ	12	16.7%



*Διάγραμμα 15: Νιώθουν γενικά ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους ως διαιτητής.*

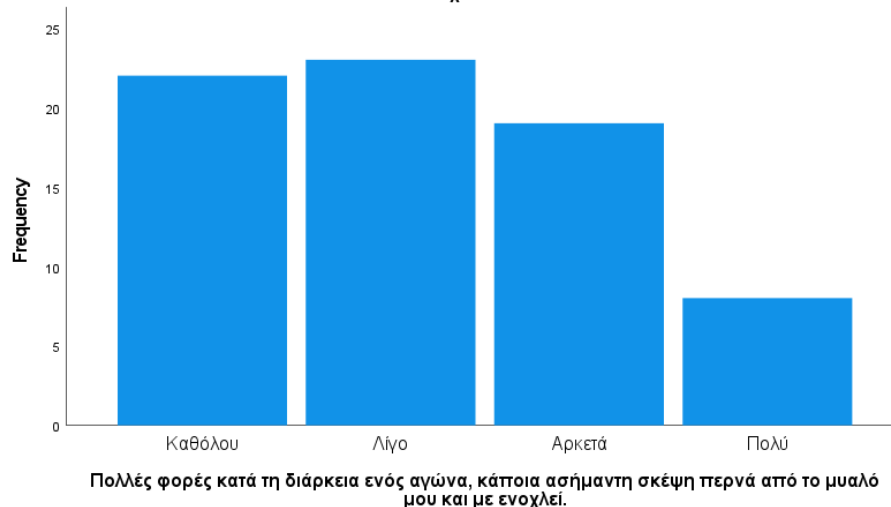
Στο αν νιώθουν γενικά ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους ως διαιτητής, η συντριπτική πλειοψηφία (83,4%), απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ με την συγκεκριμένη δήλωση.

*Πίνακας 18: Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνούν από το μυαλό τους και τους ενοχλεί.*

<b>Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνά από το μυαλό μου και με ενοχλεί.</b>		
	N	%
Καθόλου	22	30.6%
Λίγο	23	31.9%
Αρκετά	19	26.4%
Πολύ	8	11.1%



Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνά από το μυαλό μου και με ενοχλεί.

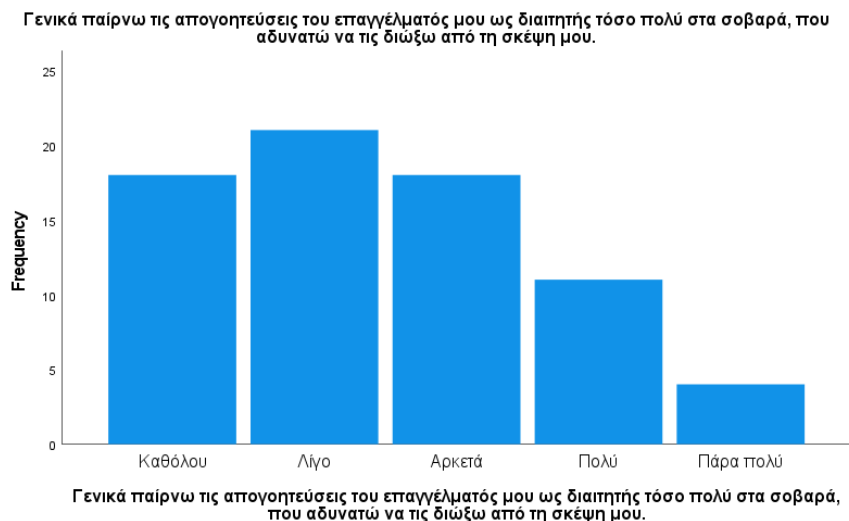


Διάγραμμα 16: Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνούν από το μυαλό τους και τους ενοχλεί.

Αναφορικά με το αν πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνά από το μυαλό τους και τους ενοχλεί., οι περισσότεροι (62,5%) απάντησαν πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου.

Πίνακας 19: Γενικά παίρνω τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός τους ως διαιτητές τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατώ να τις διώξω από τη σκέψη μου.

<b>Γενικά παίρνω τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός μου ως διαιτητής τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατώ να τις διώξω από τη σκέψη μου.</b>		
	N	%
Καθόλου	18	25.0%
Λίγο	21	29.2%
Αρκετά	18	25.0%
Πολύ	11	15.3%
Πάρα πολύ	4	5.6%



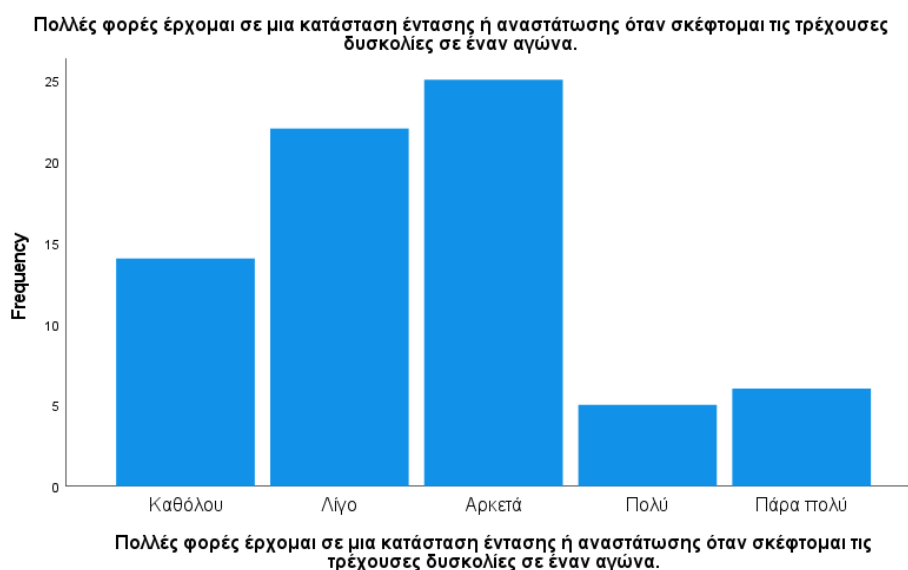
*Διάγραμμα 17: Γενικά παίρνουν τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός τους ως διαιτητές τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατούν να τις διώξουν από τη σκέψη μου.*

Σχετικά με το αν παίρνουν τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός τους ως διαιτητής τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατούν να τις διώξουν από τη σκέψη τους, οι απόψεις είναι μοιρασμένες. Συγκεκριμένα το 45,9% των συμμετεχόντων απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ, ενώ το 54,1% εμφανίστηκε αντίθετο με τη συγκεκριμένη δήλωση.

*Πίνακας 20: Πολλές φορές έρχονται σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτονται τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα.*

<b>Πολλές φορές έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα.</b>		
	N	%
Καθόλου	14	19.4%
Λίγο	22	30.6%
Αρκετά	25	34.7%
Πολύ	5	6.9%
Πάρα πολύ	6	8.3%

Διάγραμμα 18: Πολλές φορές έρχονται σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτονται τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα.

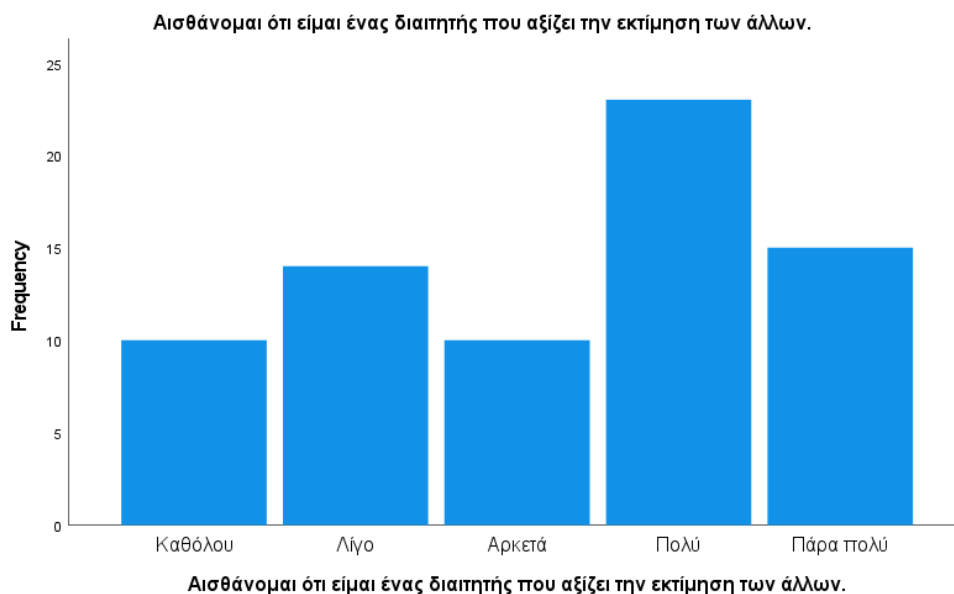


Αντίστοιχη είναι και η εικόνα στο ότι πολλές φορές έρχονται σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτονται τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα, το 49,9% απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ, ενώ το 51,1% δήλωσε πως συμφωνεί λίγο έως καθόλου με τη συγκεκριμένη δήλωση.

## B. Μέτρηση αυτοπεποίθησης διαιτητών

Πίνακας 21: Αισθάνονται ότι είναι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων

<b>Αισθάνομαι ότι είμαι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων.</b>		
	N	%
Καθόλου	10	13.9%
Λίγο	14	19.4%
Αρκετά	10	13.9%
Πολύ	23	31.9%
Πάρα πολύ	15	20.8%

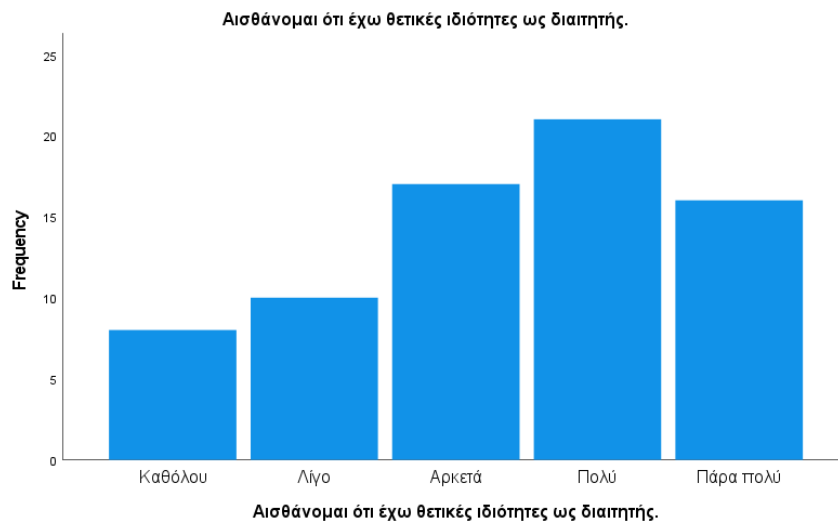


*Διάγραμμα 19: Αισθάνονται ότι είναι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων*

Σχετικά με τη δήλωση αν αισθάνονται πως είναι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων, το 52,7% εμφανίστηκε να συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ, ενώ το 47,3% δήλωσε αντίθετο. Και σε αυτή τη δήλωση παρατηρούμε πως οι απόψεις είναι διχασμένες.

*Πίνακας 22: Αισθάνονται ότι έχουν θετικές ιδιότητες ως διαιτητής.*

<b>Αισθάνομαι ότι έχω θετικές ιδιότητες ως διαιτητής.</b>		
	N	%
Καθόλου	8	11.1%
Λίγο	10	13.9%
Αρκετά	17	23.6%
Πολύ	21	29.2%
Πάρα πολύ	16	22.2%

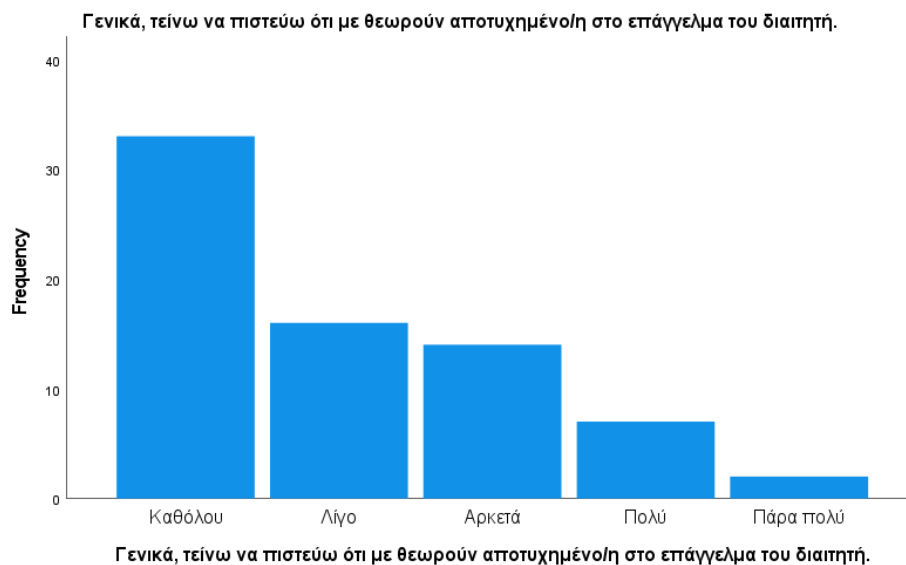


*Διάγραμμα 20: Αισθάνονται ότι έχουν θετικές ιδιότητες ως διαιτητής.*

Αντίστοιχα είναι και τα αποτελέσματα σχετικά με τη δήλωση αν αισθάνονται ότι έχουν θετικές ιδιότητες ως διαιτητής. Πιο αναλυτικά το 31,9% απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ ενώ το 68,1% ήταν αντίθετο.

*Πίνακας 23: Τείνουν να πιστεύουν ότι τους θεωρούν αποτυχημένους στο επάγγελμα του διαιτητή.*

<b>Γενικά, τείνω να πιστεύω ότι με θεωρούν αποτυχημένο/η στο επάγγελμα του διαιτητή.</b>		
	N	%
Καθόλου	33	45.8%
Λίγο	16	22.2%
Αρκετά	14	19.4%
Πολύ	7	9.7%
Πάρα πολύ	2	2.8%

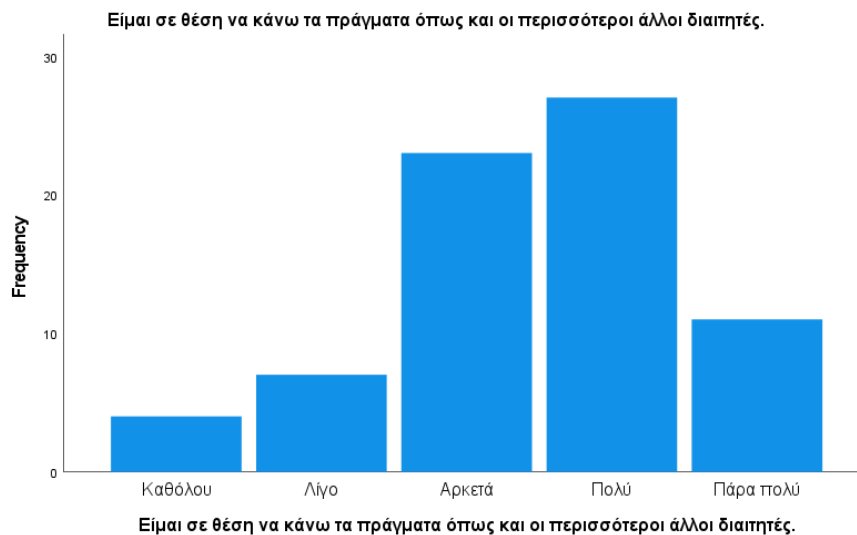


*Διάγραμμα 21: Τείνουν να πιστεύουν ότι τους θεωρούν αποτυχημένους στο επάγγελμα του διαιτητή.*

Στο αν τείνουν να πιστεύουν ότι τους θεωρούν αποτυχημένους στο επάγγελμα του διαιτητή, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα (68%) δήλωσε πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου.

*Πίνακας 24: Είναι σε θέση να κάνουν τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές.*

<b>Είμαι σε θέση να κάνω τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές.</b>		
	N	%
Καθόλου	4	5.6%
Λίγο	7	9.7%
Αρκετά	23	31.9%
Πολύ	27	37.5%
Πάρα πολύ	11	15.3%

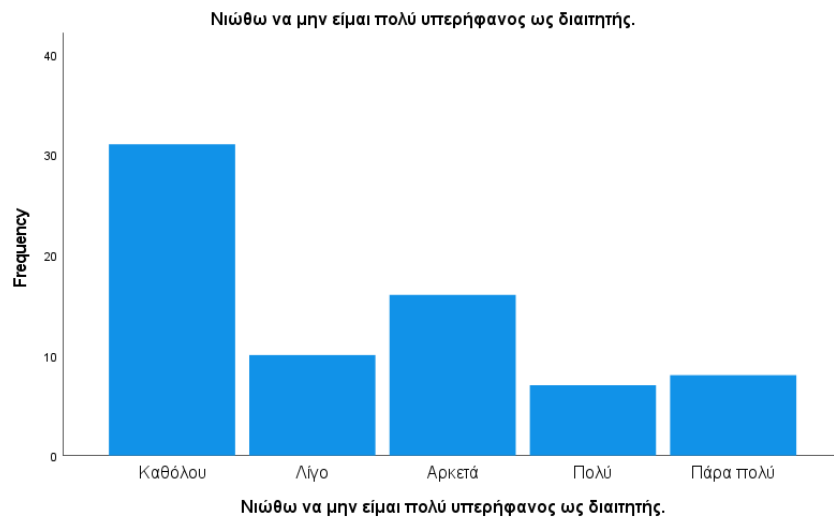


*Διάγραμμα 22: Είναι σε θέση να κάνουν τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές.*

Σχετικά με τη δήλωση ότι είναι σε θέση να κάνουν τα πράγματα όπως οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές, η πλειονότητα (84,7%) απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

*Πίνακας 25: Νιώθουν να μην είμαι πολύ υπερήφανοι ως διαιτητές.*

<b>Νιώθω να μην είμαι πολύ υπερήφανος ως διαιτητής.</b>		
	N	%
Καθόλου	31	43.1%
Λίγο	10	13.9%
Αρκετά	16	22.2%
Πολύ	7	9.7%
Πάρα πολύ	8	11.1%

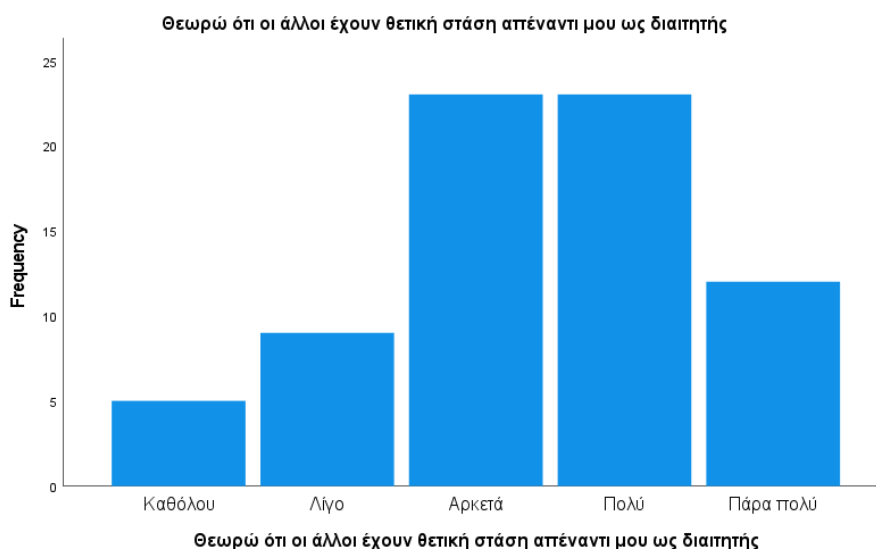


*Διάγραμμα 23: Νιώθουν να μην είμαι πολύ υπερήφανοι ως διαιτητές.*

Στο αν νιώθουν να μην είναι πολύ υπερήφανοι ως διαιτητές, το 43% δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ, ενώ το 57% απάντησε πως συμφωνεί λίγο έως καθόλου. Παρατηρούμε ότι κι εδώ οι απόψεις των συμμετεχόντων δίστανται.

*Πίνακας 26: Θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητές*

<b>Θεωρώ ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι μου ως διαιτητής</b>		
	N	%
Καθόλου	5	6.9%
Λίγο	9	12.5%
Αρκετά	23	31.9%
Πολύ	23	31.9%
Πάρα πολύ	12	16.7%





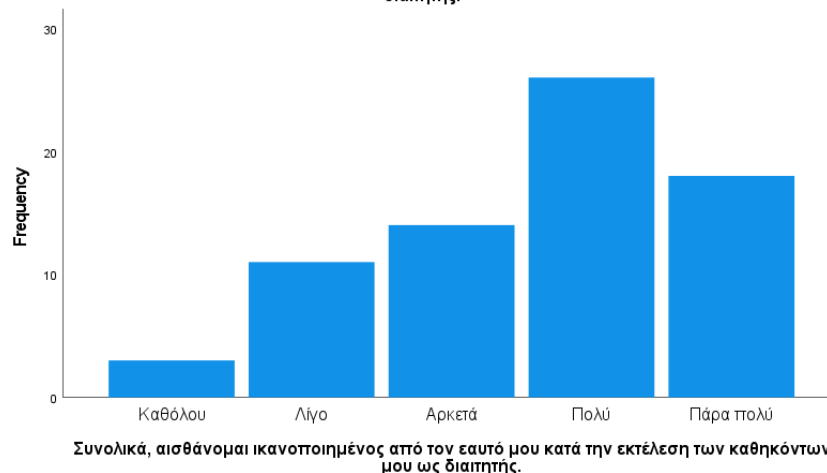
Διάγραμμα 24: Θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητές

Αναφορικά με τη δήλωση αν θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητής, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (80,5%) απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

Πίνακας 27: Αισθάνονται ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους ως διαιτητές.

<b>Συνολικά, αισθάνομαι ικανοποιημένος από τον εαυτό μου κατά την εκτέλεση των καθηκόντων μου ως διαιτητής.</b>		
	N	%
Καθόλου	3	4.2%
Λίγο	11	15.3%
Αρκετά	14	19.4%
Πολύ	26	36.1%
Πάρα πολύ	18	25.0%

Συνολικά, αισθάνομαι ικανοποιημένος από τον εαυτό μου κατά την εκτέλεση των καθηκόντων μου ως διαιτητής.

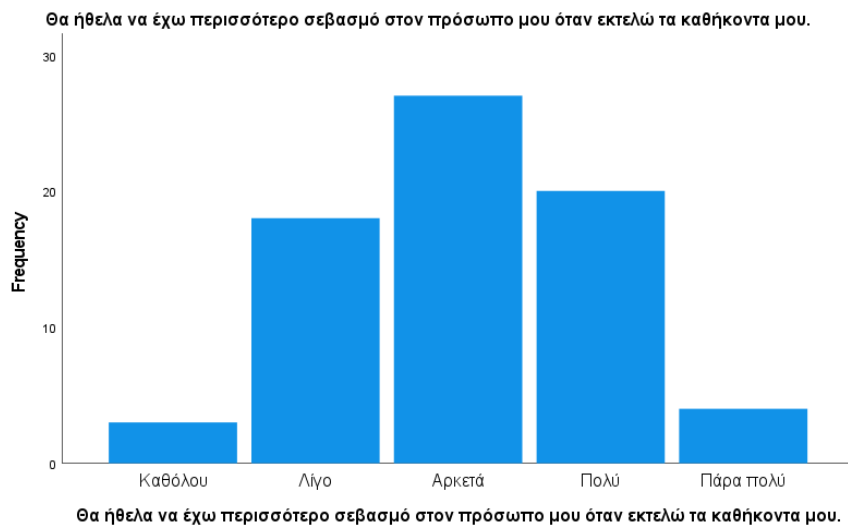


Διάγραμμα 25: Αισθάνονται ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους ως διαιτητές.

Στο αν συνολικά, αισθάνονται ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους ως διαιτητές, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες (80,5%) δήλωσε πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ.

Πίνακας 28: Θα ήθελαν να έχουν περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο τους όταν εκτελούν τα καθήκοντα τους.

<b>Θα ήθελα να έχω περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο μου όταν εκτελώ τα καθήκοντα μου.</b>		
	N	%
Καθόλου	3	4.2%
Λίγο	18	25.0%
Αρκετά	27	37.5%
Πολύ	20	27.8%
Πάρα πολύ	4	5.6%

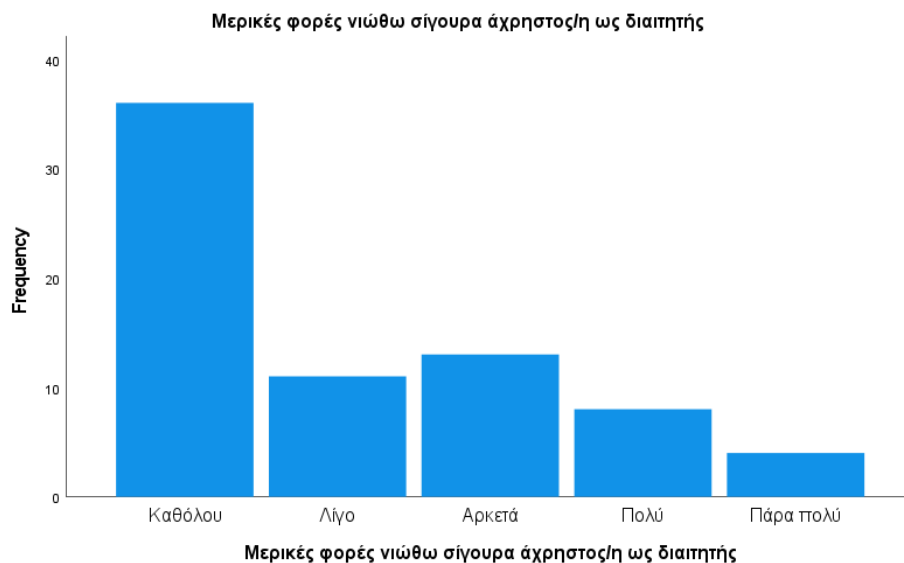


Διάγραμμα 26: Θα ήθελαν να έχουν περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο τους όταν εκτελούν τα καθήκοντα τους.

Σχετικά με το αν θα ήθελαν να έχουν περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο τους όταν εκτελούν τα καθήκοντα τους, η πλειονότητα των ερωτηθέντων στην έρευνα (70,9%) δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

Πίνακας 29: Μερικές φορές νιώθω σίγουρα άχρηστοι ως διαιτητές

<b>Μερικές φορές νιώθω σίγουρα άχρηστος/η ως διαιτητής</b>		
	N	%
Καθόλου	36	50.0%
Λίγο	11	15.3%
Αρκετά	13	18.1%
Πολύ	8	11.1%
Πάρα πολύ	4	5.6%

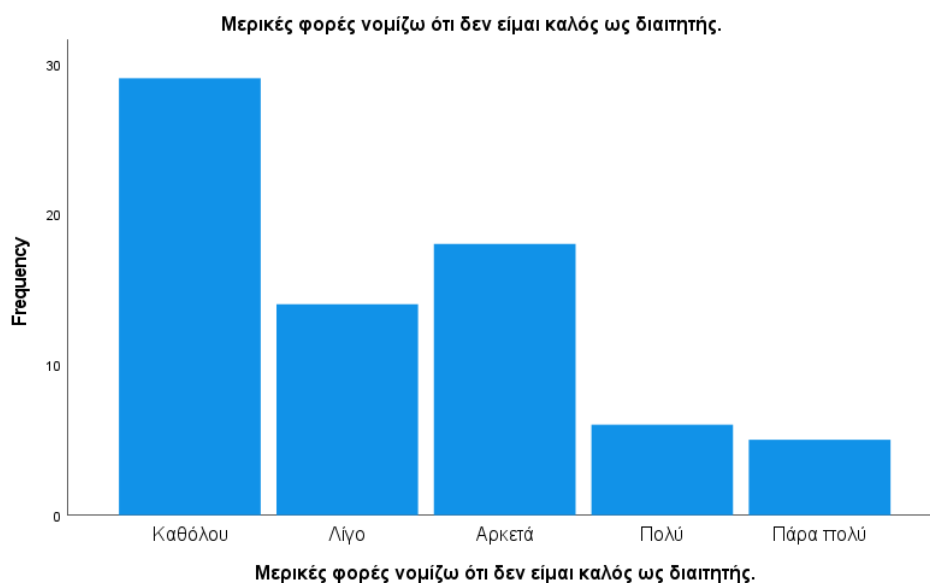


*Διάγραμμα 27: Μερικές φορές νιώθουν σίγουρα άχρηστοι ως διαιτητές*

Όσον αφορά τη δήλωση αν μερικές φορές νιώθουν σίγουρα άχρηστοι ως διαιτητές, οι περισσότεροι (65,3%), απάντησαν πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου.

*Πίνακας 30: Νομίζουν ότι δεν είναι καλοί ως διαιτητές.*

<b>Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καλός ως διαιτητής.</b>		
	N	%
Καθόλου	29	40.3%
Λίγο	14	19.4%
Αρκετά	18	25.0%
Πολύ	6	8.3%
Πάρα πολύ	5	6.9%



*Διάγραμμα 28: Νομίζουν ότι δεν είναι καλοί ως διαιτητές.*

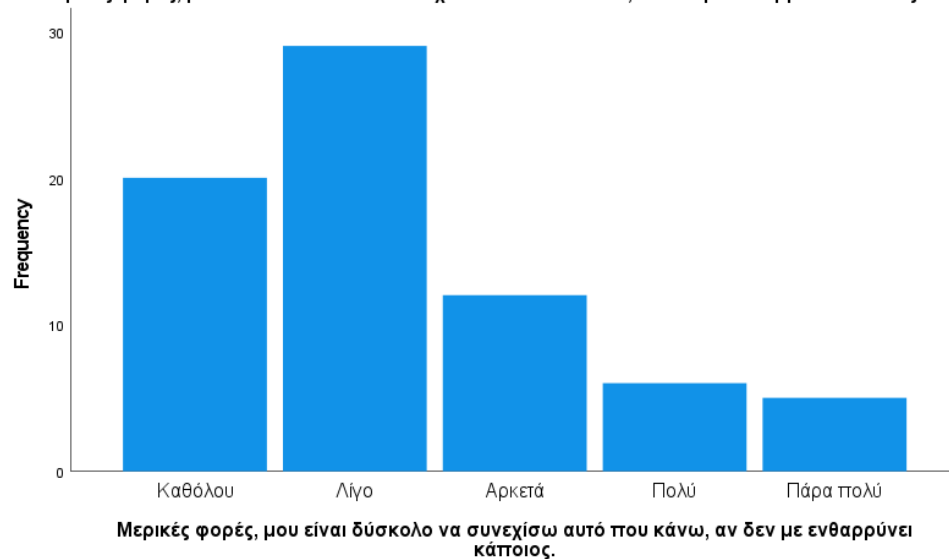
Σχετικά με το αν μερικές φορές νομίζουν ότι δεν είναι καλοί ως διαιτητές, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στην ερευνητική διαδικασία (59,7%) δήλωσαν πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου.

### Γ. Μέτρηση επιθυμητότητας

*Πίνακας 31: Είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτό που κάνουν, αν δεν τους ενθαρρύνει κάποιος.*

<b>Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δεν με ενθαρρύνει κάποιος.</b>		
	N	%
Καθόλου	20	27.8%
Λίγο	29	40.3%
Αρκετά	12	16.7%
Πολύ	6	8.3%
Πάρα πολύ	5	6.9%

**Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δεν με ενθαρρύνει κάποιος.**

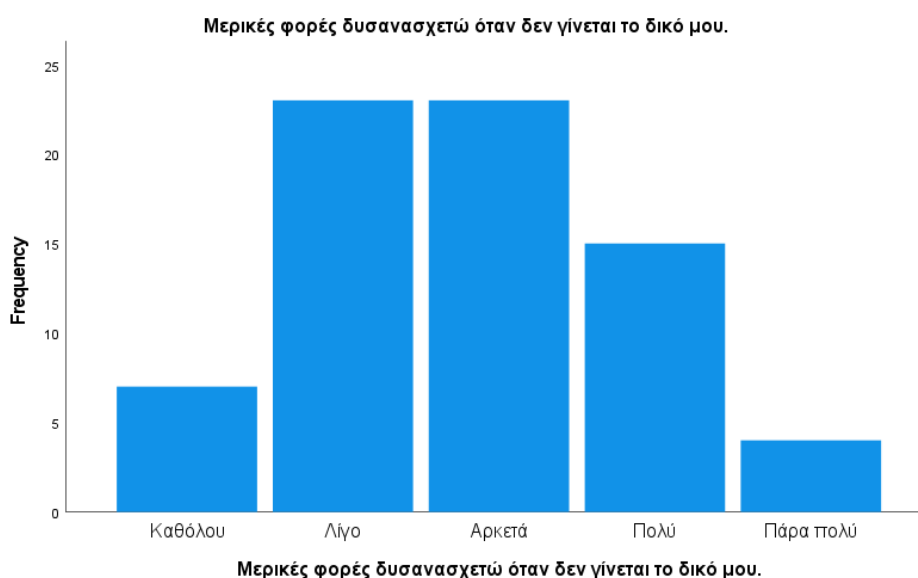


*Διάγραμμα 29: Είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτό που κάνουν, αν δεν τους ενθαρρύνει κάποιος.*

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων της έρευνας (68,1%), εμφανίστηκε να μην συμφωνεί με τη δήλωση πως μερικές φορές τους είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτό που κάνουν, αν δεν τους ενθαρρύνει κάποιος.

*Πίνακας 32: Δυσανασχετούν όταν δεν γίνεται το δικό τους*

<b>Μερικές φορές δυσανασχετώ όταν δεν γίνεται το δικό μου.</b>		
	N	%
Καθόλου	7	9.7%
Λίγο	23	31.9%
Αρκετά	23	31.9%
Πολύ	15	20.8%
Πάρα πολύ	4	5.6%

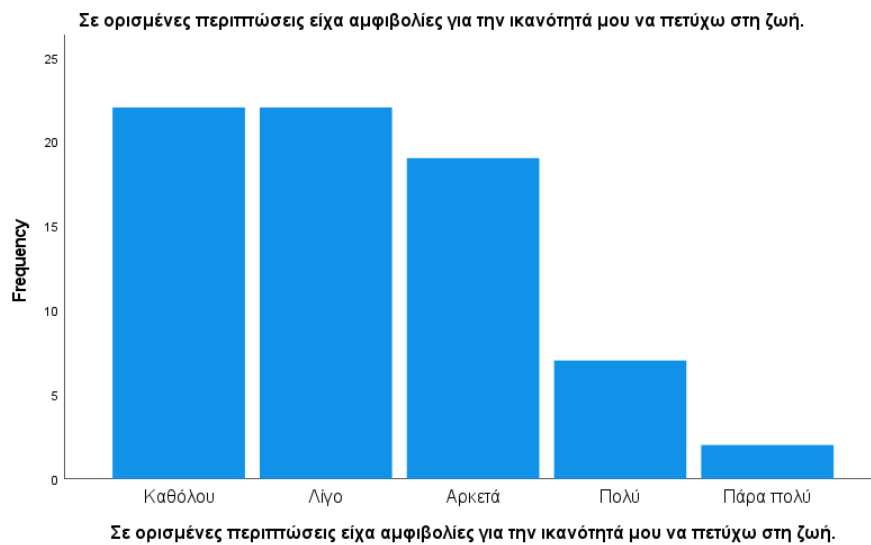


*Διάγραμμα 30: Δυσανασχετούν όταν δεν γίνεται το δικό τους*

Αναφορικά με το αν μερικές φορές δυσανασχετούν όταν δεν γίνεται το δικό τους, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες (58,7%) δήλωσαν πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ. Ωστόσο ένα σημαντικό ποσοστό (41,3%) εμφανίστηκε αντίθετο με την συγκεκριμένη δήλωση.

*Πίνακας 33: Σε ορισμένες περιπτώσεις είχαν αμφιβολίες για την ικανότητά τους να πετύχουν στη ζωή*

<b>Σε ορισμένες περιπτώσεις είχα αμφιβολίες για την ικανότητά μου να πετύχω στη ζωή.</b>		
	N	%
Καθόλου	22	30.6%
Λίγο	22	30.6%
Αρκετά	19	26.4%
Πολύ	7	9.7%
Πάρα πολύ	2	2.8%



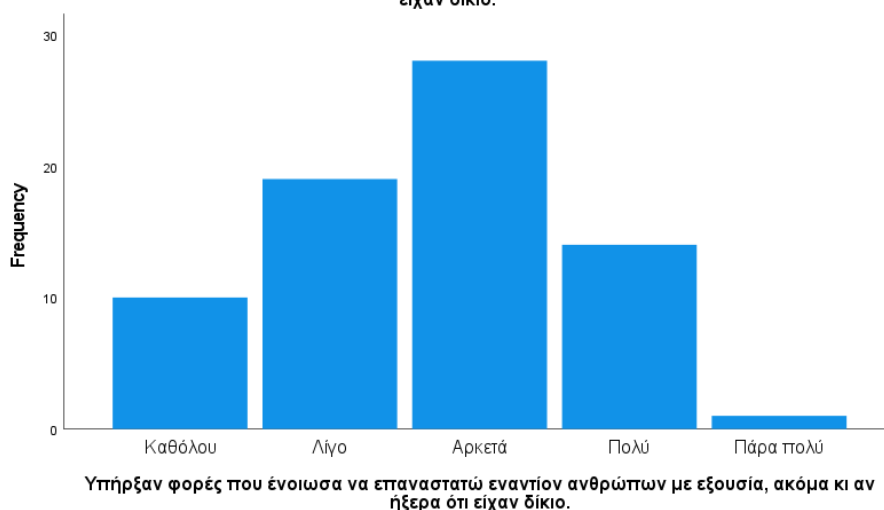
Διάγραμμα 31: Σε ορισμένες περιπτώσεις είχαν αμφιβολίες για την ικανότητά τους να πετύχουν στη ζωή

Το 71,2% των ερωτηθέντων διαιτητών της ερευνητικής διαδικασίας, δήλωσε πως δεν συμφωνούν με τη δήλωση ότι σε ορισμένες περιπτώσεις είχαν αμφιβολίες για την ικανότητά τους να πετύχουν στη ζωή.

Πίνακας 34: Υπήρξαν φορές που ένοιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο.

<b>Υπήρξαν φορές που ένοιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο.</b>		
	N	%
Καθόλου	10	13.9%
Λίγο	19	26.4%
Αρκετά	28	38.9%
Πολύ	14	19.4%
Πάρα πολύ	1	1.4%

Υπήρξαν φορές που ένοιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο.

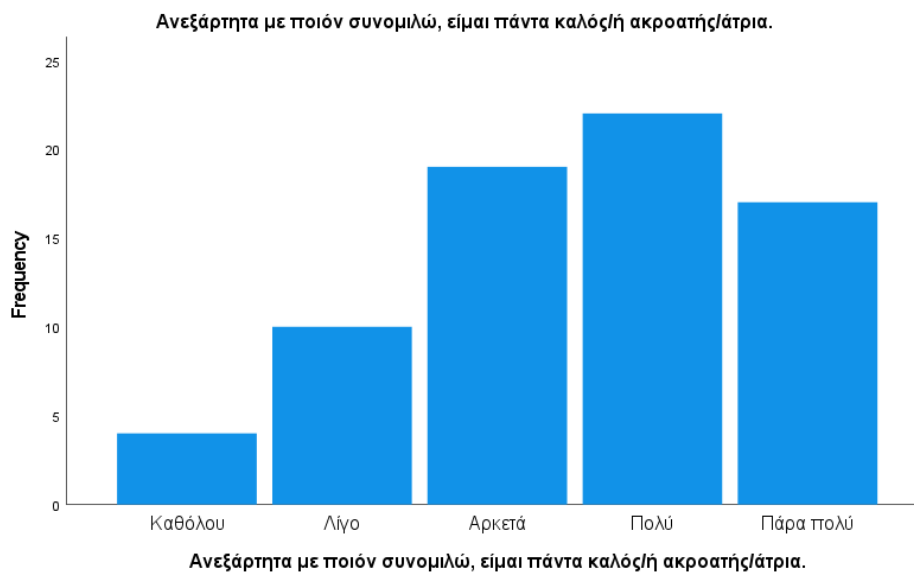


Διάγραμμα 32: Υπήρξαν φορές που ένοιωσαν να επαναστατούν εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξεραν ότι είχαν δίκιο.

Σχετικά με το αν υπήρξαν φορές που ένοιωσαν να επαναστατούν εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξεραν ότι είχαν δίκιο, οι περισσότεροι (59,7%) απάντησαν πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ.

Πίνακας 35: Είναι πάντα καλοί ακροατές

<b>Ανεξάρτητα με ποιόν συνομιλώ, είμαι πάντα καλός/ή ακροατής/άτρια.</b>		
	N	%
Καθόλου	4	5.6%
Λίγο	10	13.9%
Αρκετά	19	26.4%
Πολύ	22	30.6%
Πάρα πολύ	17	23.6%



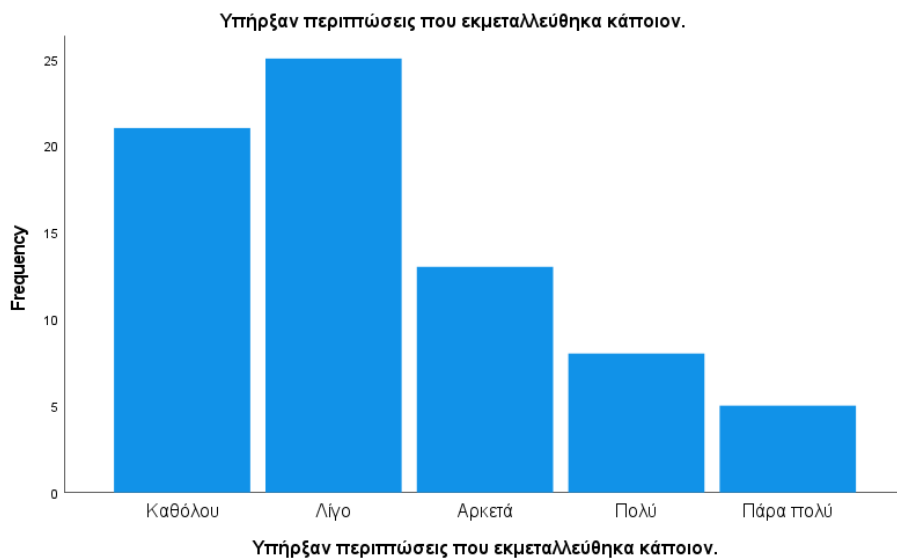
*Διάγραμμα 33: Είναι πάντα καλοί ακροατές*

Αναφορικά με τη δήλωση ότι ανεξάρτητα με ποιον συνομιλούν είναι πάντα καλοί ακροατές, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα (77,4%) απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

*Πίνακας 36: Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκαν κάποιον*

<b>Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκαν κάποιον.</b>		
	N	%
Καθόλου	21	29.2%
Λίγο	25	34.7%
Αρκετά	13	18.1%
Πολύ	8	11.1%
Πάρα πολύ	5	6.9%



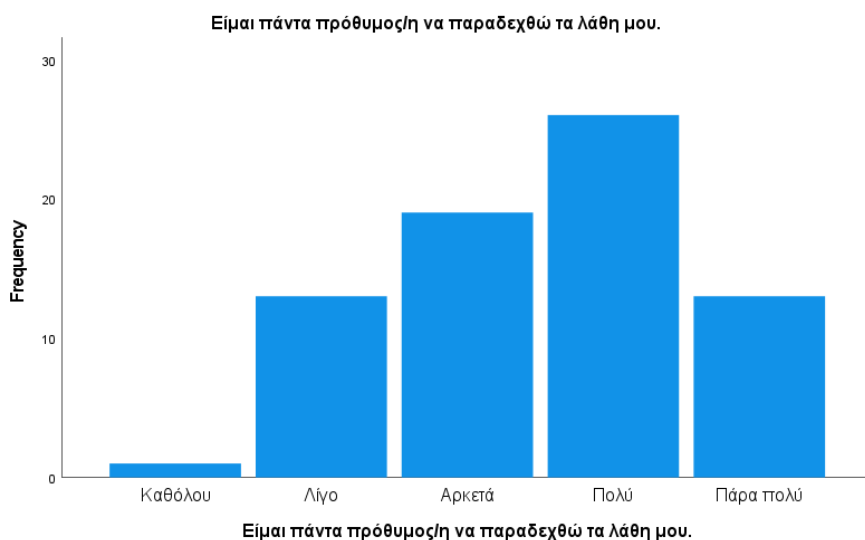


*Διάγραμμα 34: Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκαν κάποιον*

Στην δήλωση αν υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκαν κάποιον, οι περισσότεροι απάντησαν (63,9%) πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου. Εντούτοις ένα σημαντικό ποσοστό (36,1%), δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

*Πίνακας 37: Είναι πάντα πρόθυμοι να παραδεχθούν τα λάθη τους*

<b>Είμαι πάντα πρόθυμος/η να παραδεχθώ τα λάθη μου.</b>		
	N	%
Καθόλου	1	1.4%
Λίγο	13	18.1%
Αρκετά	19	26.4%
Πολύ	26	36.1%
Πάρα πολύ	13	18.1%



*Διάγραμμα 35: Είναι πάντα πρόθυμοι να παραδεχθούν τα λάθη τους*

Το 80,6% των συμμετεχόντων στην έρευνα σημείωσε πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ με τη δήλωση πως είναι πάντα πρόθυμοι να παραδεχτούν τα λάθη τους.

Πίνακας 38: Προτιμούν να πάρουν εκδίκηση αντί να συγχωρήσουν ή να ξεχάσουν.

<b>Κάποιες φορές προτιμώ να πάρω εκδίκηση αντί να συγχωρήσω ή να ξεχάσω.</b>		
	N	%
Καθόλου	26	36.1%
Λίγο	18	25.0%
Αρκετά	15	20.8%
Πολύ	8	11.1%
Πάρα πολύ	5	6.9%



Διάγραμμα 36: Προτιμούν να πάρουν εκδίκηση αντί να συγχωρήσουν ή να ξεχάσουν.

Σχετικά με τη δήλωση αν κάποιες φορές προτιμούν να πάρουν εκδίκηση αντί να συγχωρήσουν ή να ξεχάσουν, η πλειονότητα των ερωτηθέντων (61,1%) απάντησε πως συμφωνεί λίγο έως καθόλου. Εντούτοις ένα σημαντικό ποσοστό (38,9%) απάντησε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

Πίνακας 39: Είναι πάντα ευγενικοί ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους

<b>Είμαι πάντα ευγενικός/ή, ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους.</b>		
	N	%
Καθόλου	4	5.6%
Λίγο	10	13.9%
Αρκετά	17	23.6%
Πολύ	26	36.1%
Πάρα πολύ	15	20.8%

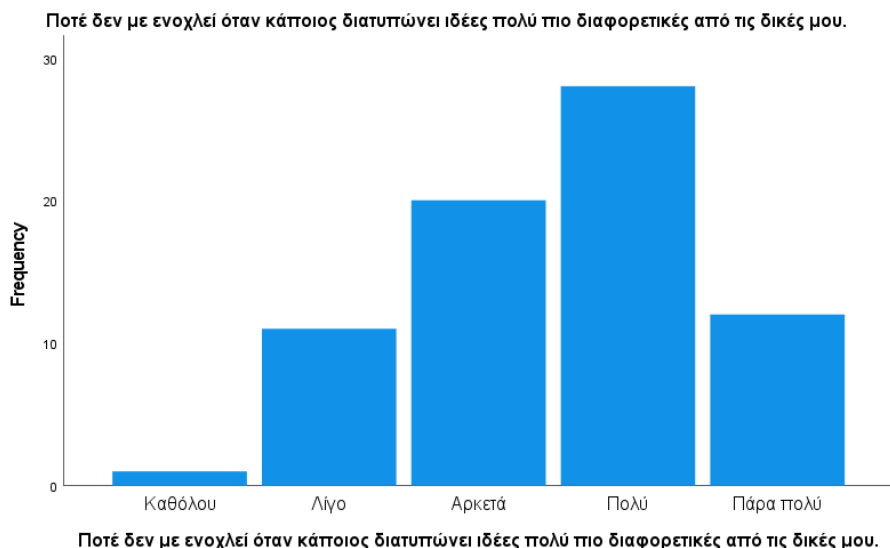


Διάγραμμα 37: Είναι πάντα ευγενικοί ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους

Σχετικά με το αν είναι πάντα ευγενικοί ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους, οι περισσότεροι (80,5%) σημείωσαν πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ με την συγκεκριμένη δήλωση.

Πίνακας 40: Δεν τους ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει διαφορετικές ιδέες από τις δικές τους

<b>Ποτέ δεν με ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές μου.</b>		
	N	%
Καθόλου	1	1.4%
Λίγο	11	15.3%
Αρκετά	20	27.8%
Πολύ	28	38.9%
Πάρα πολύ	12	16.7%

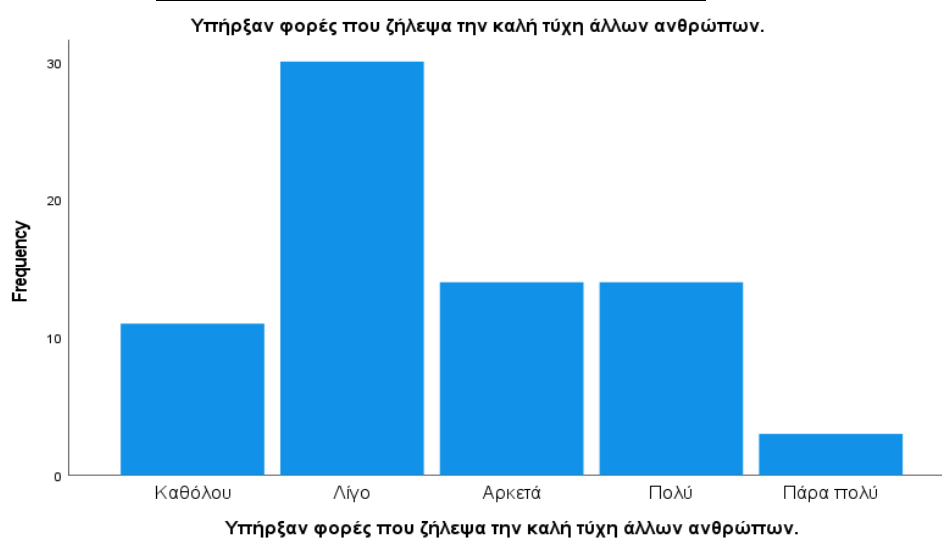


Διάγραμμα 38: Δεν τους ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει διαφορετικές ιδέες από τις δικές τους

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (84,3%) δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ με τη δήλωση πως ποτέ δεν τους ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές τους.

Πίνακας 41: Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων

<b>Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων.</b>		
	N	%
Καθόλου	11	15.3%
Λίγο	30	41.7%
Αρκετά	14	19.4%
Πολύ	14	19.4%
Πάρα πολύ	3	4.2%



Διάγραμμα 39: Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων

Σχετικά με το αν υπήρξαν φορές που ζήλεψαν την καλή τύχη άλλων ανθρώπων, οι περισσότεροι (57%) απάντησαν πως συμφωνούν λίγο έως καθόλου. Ωστόσο ένα σημαντικό ποσοστό (43%) δήλωσε πως συμφωνεί αρκετά έως πάρα πολύ.

Πίνακας 42: Τους εκνευρίζουν οι άνθρωποι που τους ζητούν χάρες

<b>Μερικές φορές με εκνευρίζουν οι άνθρωποι που μου ζητούν χάρες.</b>		
	N	%
Καθόλου	6	8.3%
Λίγο	14	19.4%
Αρκετά	32	44.4%
Πολύ	16	22.2%
Πάρα πολύ	4	5.6%

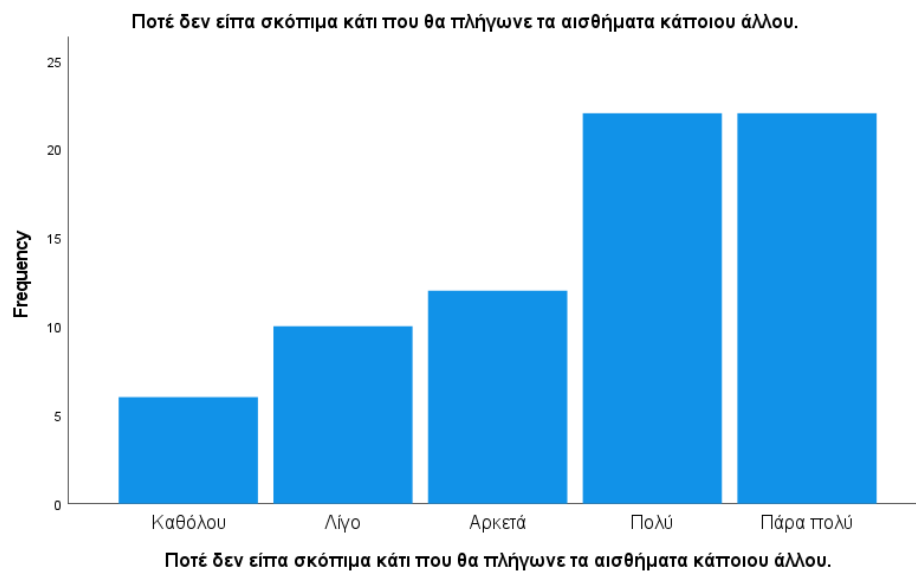


Διάγραμμα 40: Τους εκνευρίζουν οι άνθρωποι που τους ζητούν χάρες

Αναφορικά με το αν μερικές φορές τους εκνευρίζουν οι άνθρωποι που τους ζητούν χάρες, οι περισσότεροι συμμετέχοντες (72,1%), σημείωσε πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ με την συγκεκριμένη δήλωση.

Πίνακας 43: Ποτέ δεν είπαν σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου.

<b>Ποτέ δεν είπα σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου.</b>		
	N	%
Καθόλου	6	8.3%
Λίγο	10	13.9%
Αρκετά	12	16.7%
Πολύ	22	30.6%
Πάρα πολύ	22	30.6%

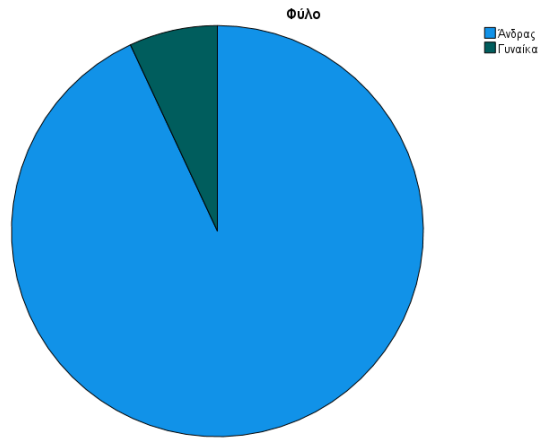


Διάγραμμα 41: Ποτέ δεν είπαν σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου.

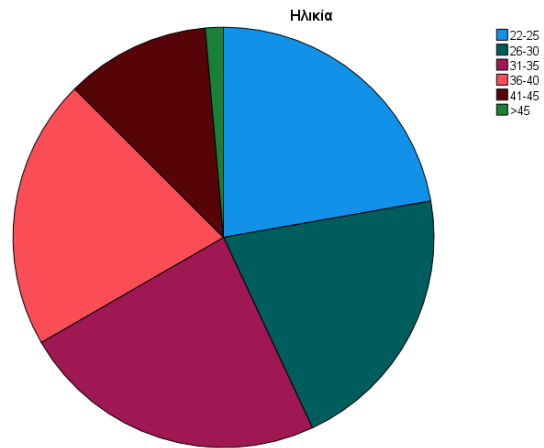
Το 76,9% των ερωτηθέντων διαιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα σημείωσαν πως συμφωνούν αρκετά έως πάρα πολύ με τη δήλωση ότι ποτέ δεν είπαν σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου.

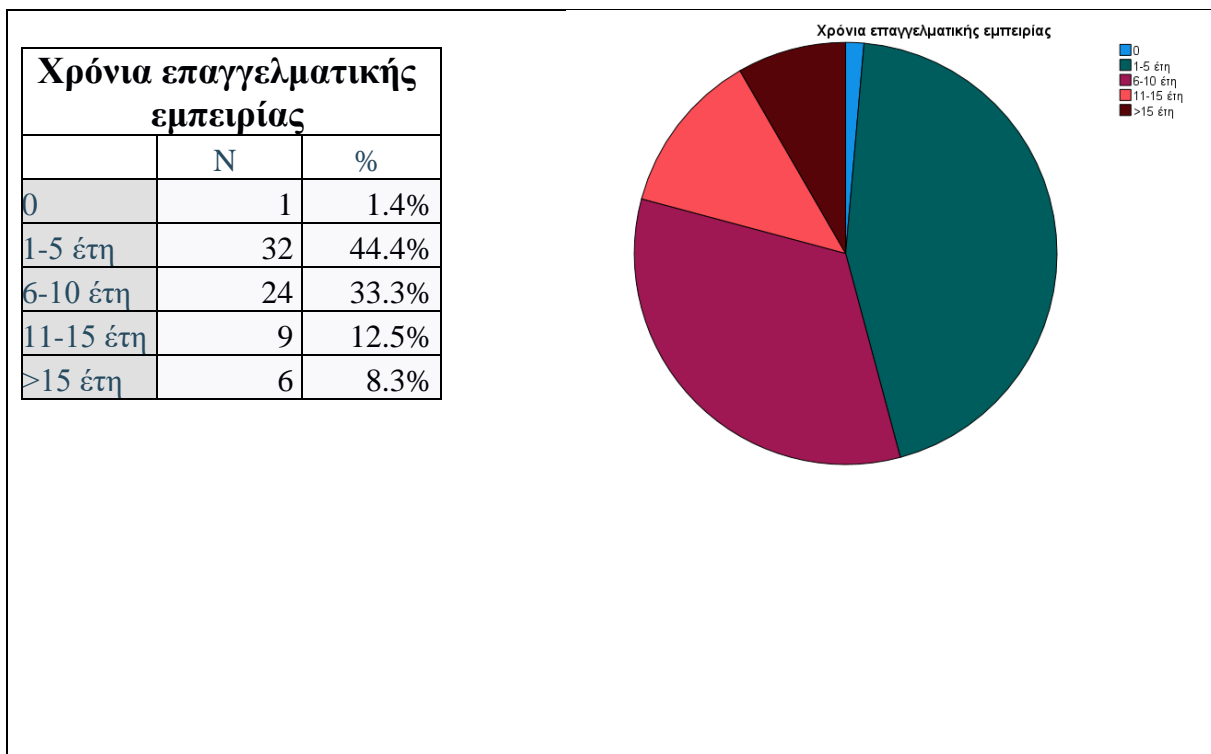
#### Δ. Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο		
	N	%
Ανδρας	67	93.1%
Γυναίκα	5	6.9%



Ηλικία		
	N	%
2-25	16	22.2%
6-30	15	20.8%
1-35	17	23.6%
6-40	15	20.8%
1-45	8	11.1%
45	1	1.4%





Διάγραμμα 42: Δημογραφικά στοιχεία

Όπως φαίνονται παραπάνω η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων ήταν άνδρες (93,1%). Κάτι τέτοιο ήταν αναμενόμενο καθώς το επάγγελμα του διαιτητή συνιστά ένα «ανδροκρατούμενο» επάγγελμα. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας 31-35. Επίσης τα 1-5 έτη ήταν η επαγγελματική εμπειρία των περισσότερων συμμετεχόντων.

### Συσχετίσεις

Πίνακας 44: Σχέση επαγγελματικής εμπειρίας διαιτητών και δηλώσεων αγωνιστικού άγχους

		Χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι ευχάριστα.	Pearson Correlation	.088
	Sig. (2-tailed)	.460
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα νιώθω να κουράζομαι εύκολα.	Pearson Correlation	.145
	Sig. (2-tailed)	.224
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία.	Pearson Correlation	-.007
	Sig. (2-tailed)	.952
	N	72
Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές.	Pearson Correlation	.128
	Sig. (2-tailed)	.284
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι χαλαρός/η.	Pearson Correlation	.132
	Sig. (2-tailed)	.270



	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είμαι ήρεμος/ψύχραιμος.	Pearson Correlation	.105
	Sig. (2-tailed)	.379
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι πως δεν μπορώ να ξεπεράσω τις δυσκολίες που παρουσιάζονται.	Pearson Correlation	-.009
	Sig. (2-tailed)	.938
	N	72
Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.	Pearson Correlation	-.027
	Sig. (2-tailed)	.823
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση.	Pearson Correlation	-.004
	Sig. (2-tailed)	.974
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα.	Pearson Correlation	-.047
	Sig. (2-tailed)	.693
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μου λείπει η αυτοπεποίθηση.	Pearson Correlation	-.076
	Sig. (2-tailed)	.525
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι συχνά ανασφάλεια.	Pearson Correlation	.065
	Sig. (2-tailed)	.590
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.	Pearson Correlation	-.086
	Sig. (2-tailed)	.472
	N	72
Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι συχνά σε υπερδιέγερση.	Pearson Correlation	.124
	Sig. (2-tailed)	.298
	N	72
Νιώθω γενικά ικανοποιημένος από τη δουλειά μου ως διαιτητής.	Pearson Correlation	.320**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	72
Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνά από το μυαλό μου και με ενοχλεί.	Pearson Correlation	.078
	Sig. (2-tailed)	.515
	N	72
Γενικά παίρνω τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός μου ως διαιτητής τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατώ να τις διώξω από τη σκέψη μου.	Pearson Correlation	-.023
	Sig. (2-tailed)	.849
	N	72
Πολλές φορές έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα.	Pearson Correlation	-.025
	Sig. (2-tailed)	.835
	N	72

Αναφορικά να υπάρχει σχέση ανάμεσα στα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας και στην εκδήλωση αγωνιστικού άγχους, τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση της επαγγελματικής εμπειρίας και της δήλωσης των ερωτηθέντων ότι νιώθουν γενικά

ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους ως διαιτητές. Συγκεκριμένα, όσα περισσότερα είναι τα έτη επαγγελματικής εμπειρίας, τόσο πιο ικανοποιημένοι νιώθουν από το επάγγελμά τους.

Πίνακας 45: Σχέση επαγγελματικής εμπειρίας διαιτητών και αγωνιστικής αυτοπεποίθησης

		Χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας
Αισθάνομαι ότι είμαι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων.	Pearson Correlation	.218
	Sig. (2-tailed)	.066
	N	72
Αισθάνομαι ότι έχω θετικές ιδιότητες ως διαιτητής.	Pearson Correlation	.180
	Sig. (2-tailed)	.131
	N	72
Γενικά, τείνω να πιστεύω ότι με θεωρούν αποτυχημένο/η στο επάγγελμα του διαιτητή.	Pearson Correlation	-.112
	Sig. (2-tailed)	.349
	N	72
Είμαι σε θέση να κάνω τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές.	Pearson Correlation	.127
	Sig. (2-tailed)	.289
	N	72
Νιώθω να μην είμαι πολύ υπερήφανος ως διαιτητής.	Pearson Correlation	.105
	Sig. (2-tailed)	.379
	N	72
Θεωρώ ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι μου ως διαιτητής	Pearson Correlation	.234*
	Sig. (2-tailed)	.048
	N	72
Συνολικά, αισθάνομαι ικανοποιημένος από τον εαυτό μου κατά την εκτέλεση των καθηκόντων μου ως διαιτητής.	Pearson Correlation	.192
	Sig. (2-tailed)	.106
	N	72
Θα ήθελα να έχω περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο μου όταν εκτελώ τα καθήκοντα μου.	Pearson Correlation	.162
	Sig. (2-tailed)	.174
	N	72
Μερικές φορές νιώθω σίγουρα άχρηστος/η ως διαιτητής	Pearson Correlation	-.024
	Sig. (2-tailed)	.843
	N	72
Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καλός ως διαιτητής.	Pearson Correlation	-.232*
	Sig. (2-tailed)	.050
	N	72

Αναφορικά με τη σχέση ανάμεσα στα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας και της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης, τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπάρχει θετική συσχέτιση

ανάμεσα στα έτη επαγγελματικής εμπειρίας και τη δήλωση ότι θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητές. Αυτό σημαίνει ότι όσα περισσότερα είναι τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, τόσο περισσότερο συμφωνούν με τη παραπάνω δήλωση. Επίσης βρέθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ των ετών επαγγελματικής εμπειρίας και της δήλωσης ότι μερικές φορές νομίζουν ότι δεν είναι καλοί ως διαιτητές. Αυτό σημαίνει πως όσο λιγότερα είναι τα έτη επαγγελματικής εμπειρίας, τόσο περισσότερο τείνουν να πιστεύουν τη συγκεκριμένη δήλωση.

### **Απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα**

*1ο ερευνητικό ερώτημα: Με ποιο τρόπο εκδηλώνεται το αγωνιστικό άγχος στους διαιτητές ποδοσφαίρου;*

Αναφορικά με τον τρόπο που εκδηλώνει το αγωνιστικό άγχος οι διαιτητές ποδοσφαίρου, η πλειοψηφία δήλωσε ότι κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται ευχάριστα, ενώ δεν νιώθουν να κουράζονται εύκολα. Επίσης αρκετοί είναι αυτοί που βρίσκονται σε συνεχή αγωνία και εύχονται να μπορούσαν να είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές. Επίσης οι περισσότεροι κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνονται χαλαροί και ήρεμοι. Επίσης αισθάνονται πως μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που παρουσιάζονται πολλές φορές σε έναν αγώνα και δεν ανησυχούν πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία. Επιπλέον η πλειοψηφία κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκεται σε συνεχή υπερένταση, εντούτοις δεν έχουν την τάση να βλέπουν τα πράγματα δύσκολα. Στους περισσότερους διαιτητές δεν λείπει η αυτοπεποίθηση, ωστόσο είναι αρκετοί αυτοί που αισθάνονται συχνά ανασφάλεια. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθούν να αποφεύγουν την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας, ενώ βρίσκονται συχνά σε υπερδιέγερση.

Γενικά η πλειοψηφία νιώθουν Σχετικά με το αν παίρνουν τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός τους ως διαιτητής τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατούν να τις διώξουν από τη σκέψη τους, οι απόψεις ήταν μοιρασμένες. Αντίστοιχη είναι και η εικόνα στο ότι πολλές φορές έρχονται σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτονται τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα. Σύμφωνα με μελέτες το άγχος παίζει σημαντικό ρόλο στη διαιτησία (Hancock, Rix-lièvre, & Côté, 2015). Η διαιτησία μπορεί να είναι ένα επάγγελμα με υψηλό αγωνιστικό άγχος (Voight, 2009) που μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην απόδοση, την ικανοποίηση στο το επάγγελμα και την απόφαση να συνεχίσει κάποιος τη διαιτησία.

*2ο ερευνητικό ερώτημα: Με ποιον τρόπο εκδηλώνεται η αγωνιστική αυτοπεποίθηση των διαιτητών ποδοσφαίρου;*

Οι περισσότεροι διαιτητές αισθάνονται πως αξίζουν την εκτίμηση των άλλων και ότι έχουν θετικές ιδιότητες ως διαιτητές. Επίσης δεν πιστεύουν ότι τους θεωρούν αποτυχημένους στο επάγγελμα του διαιτητή και είναι σε θέση να κάνουν τα πράγματα όπως οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές. Η πλειοψηφία δήλωσε πως είναι πολύ υπερήφανοι ως διαιτητές. Επιπρόσθετα θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητές, ενώ αισθάνονται ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους. Επιπλέον θα ήθελαν να έχουν περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο τους όταν εκτελούν τα καθήκοντα τους. Τέλος η πλειοψηφία των συμμετεχόντων νομίζουν πως είναι καλοί ως διαιτητές. Σύμφωνα με την μελέτη των Tabassum, Khadim, & Hussein (2020), η αυτοπεποίθηση των διαιτητών παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοση τους στον αγωνιστικό χώρο αλλά και στην επικοινωνία με τους παίκτες σε έναν αγώνα.

*3ο ερευνητικό ερώτημα: Με ποιον τρόπο εκδηλώνεται η επιθυμητότητα των διαιτητών ποδοσφαίρου;*

Αναφορικά με την κοινωνική επιθυμητότητα των διαιτητών, η πλειοψηφία δήλωσε ότι δεν συμφωνεί πως μερικές φορές τους είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτό που κάνουν, αν δεν τους ενθαρρύνει κάποιος. Επίσης φαίνεται να δυσανασχετούν όταν δεν γίνεται το δικό τους. Επίσης δεν εμφανίζονται να έχουν αμφιβολίες για την ικανότητά τους να πετύχουν στη ζωή, ενώ υπήρξαν φορές που ένοιωσαν να επαναστατούν εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξεραν ότι είχαν δίκιο, οι περισσότεροι. Η πλειονότητα σημείωσε πως ανεξάρτητα με ποιον συνομιλούν είναι πάντα καλοί ακροατές, ενώ δεν έχουν εκμεταλλευτεί κάποιον και είναι πάντα πρόθυμοι να παραδεχτούν τα λάθη τους. Δεν προτιμούν να πάρουν εκδίκηση αντί να συγχωρήσουν ή να ξεχάσουν και είναι πάντα ευγενικοί ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους.

Επίσης ποτέ δεν τους ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές τους, ενώ δεν έχουν υπάρξει φορές που ζήλεψαν την καλή τύχη άλλων ανθρώπων. Επιπλέον οι περισσότεροι σημείωσαν πως μερικές φορές τους εκνευρίζουν οι άνθρωποι που τους ζητούν χάρες και επίσης ποτέ δεν είπαν σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου. Άλλες μελέτες για την κοινωνική επιθυμητότητα τα εμπειρικά ευρήματά των Emrich, Pierdzioch, & Rullang (2016), δεν δείχνουν καμία ένδειξη μεροληψίας κοινωνικής επιθυμητότητας. Τα αλτρουιστικά κίνητρα που αποδίδουν οι διαιτητές στον εαυτό τους είναι κατά μέσο όρο πιο αδύναμα από τα άλλα αλτρουιστικά

κίνητρα. Αυτό το εύρημα συνάδει με μια μεροληψία ιδιοτελούς συμφέροντος που τεκμηριώνεται σε έρευνα στην κοινωνική ψυχολογία (βλ. Holmes et al. 2002).

*4ο ερευνητικό ερώτημα: Σχετίζονται τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας με το αγωνιστικό άγχος και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση των διαιτητών;*

Η επαγγελματική εμπειρία σχετίζεται θετικά με τη δήλωση ότι νιώθουν γενικά ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους ως διαιτητές. Πιο αναλυτικά, όσα περισσότερα είναι τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας των διαιτητών, τόσο πιο ικανοποιημένοι νιώθουν από το επάγγελμά τους. Μελέτες που εξέτασαν το αγωνιστικό άγχος στους διαιτητές σε διαφορετικά αθλήματα, οι Gold-smith και Williams (1992) βρήκαν ότι το επίπεδο επαγγελματικής τους εμπειρίας ήταν ένας σημαντικός παράγοντας. Επίσης τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας σχετίζονται θετικά με το ότι θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι τους ως διαιτητές. Αυτό σημαίνει ότι όσα περισσότερα είναι τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, τόσο περισσότερο συμφωνούν με τη παραπάνω δήλωση. Τέλος η επαγγελματική εμπειρία σχετίζεται αρνητικά με το ότι μερικές φορές νομίζουν ότι δεν είναι καλοί ως διαιτητές. Δηλαδή όσο πιο άπειροι είναι επαγγελματικά οι διαιτητές, τόσο περισσότερο τείνουν να πιστεύουν ότι δεν είναι καλοί.

### **Περιορισμοί έρευνας και προτάσεις για μελλοντική έρευνα**

Στην παρούσα έρευνα ήταν δύσκολο να συγκεντρωθεί ένα μεγάλο σχετικά δείγμα. Επίσης η έρευνα έγινε διαδικτυακά, χωρίς τη φυσική παρουσία του ερευνητή. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μην μπορούν να δοθούν διευκρινήσεις στους συμμετέχοντες σχετικά με πιθανές απορίες τους επί του ερωτηματολογίου. Τέλος είναι πιθανό να υπάρχει μεροληψία απόκρισης, δηλαδή οι συμμετέχοντες να μην είναι ειλικρινείς στις απαντήσεις τους ή να μην θυμούνται πως έχουν βιώσει γεγονότα και συναισθήματα στο παρελθόν, ώστε να μπορούν να απαντήσουν με ακρίβεια στις δηλώσεις.

Στο μέλλον η έρευνα θα μπορούσε να επεκταθεί και σε διαιτητές άλλων αθλημάτων, όπως για παράδειγμα είναι το μπάσκετ, το τένις, το πόλο, κλπ. Επίσης θα μπορούσε να υπάρξει σύγκριση μεταξύ των δεδομένων που θα συλλεχθούν για τα διαφορετικά αθλήματα.

## 6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το άγχος του αγώνα, η αυτοπεποίθηση και η επιθυμητότητα είναι κρίσιμοι παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των διαιτητών ποδοσφαίρου. Το άγχος του αγώνα αναφέρεται στην πίεση και την ένταση που βιώνουν οι διαιτητές κατά τη διάρκεια των αγώνων, που προκύπτει από χρονικούς περιορισμούς και την ανάγκη λήψης αποφάσεων σε κλάσματα δευτερολέπτου. Η διατήρηση της ψυχραιμίας και της αυτοπεποίθησης μέσα σε αυτό το άγχος είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική διαιτησία. Η αυτοπεποίθηση επιτρέπει στους διαιτητές να διεκδικούν την εξουσία τους, να λαμβάνουν δύσκολες αποφάσεις και να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά των παικτών, ενισχύοντας έτσι την αξιοπιστία τους και τη συνολική εμπειρία του αγώνα. Η επιθυμητότητα περιλαμβάνει χαρακτηριστικά όπως η αμεροληψία, η συνέπεια και η προσαρμοστικότητα, που κάνουν τους διαιτητές επιθυμητούς για αγώνες κύρους. Η επίδειξη αυτών των ιδιοτήτων βοηθά τους διαιτητές να αποκτήσουν σεβασμό από τους παίκτες, τους προπονητές και τους θεατές, διασφαλίζοντας την ομαλή διεξαγωγή των ποδοσφαιρικών αγώνων.

Στην παρούσα έρευνα προέκυψαν σημαντικά στοιχεία σχετικά με το αγωνιστικό άγχος, την αγωνιστική αυτοπεποίθηση και την επιθυμητότητα των διαιτητών ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα ως προς τον τρόπο που εκδηλώνουν το αγωνιστικό άγχος, πολλοί διαιτητές φαίνεται να βρίσκονται σε συνεχή αγωνία ενώ εύχονται να μπορούσαν να είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές. Επιπλέον βρίσκονται σε συνεχή υπερένταση και αισθάνονται συχνά ανασφάλεια και υπερδιέγερση. Τέλος, πολλές φορές έρχονται σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτονται τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα.

Σχετικά με τον τρόπο που εκδηλώνουν την αγωνιστική αυτοπεποίθηση τους, οι περισσότεροι διαιτητές αισθάνονται πως αξίζουν την εκτίμηση των άλλων και ότι έχουν θετικές ιδιότητες ως διαιτητές. Θεωρούν τους εαυτούς τους πετυχημένους και ότι είναι σε θέση να κάνουν τα πράγματα όπως οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές. Η πλειοψηφία θεωρεί πως είναι πολύ υπερήφανοι ως διαιτητές. Αισθάνονται ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους, ενώ θέλουν να έχουν περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο τους όταν εκτελούν τα καθήκοντα τους.

Αναφορικά με την επιθυμητότητα των διαιτητών, σε πολλούς διαιτητές είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτό που κάνουν, αν δεν τους ενθαρρύνει κάποιος και δυσανασχετούν όταν δεν γίνεται το δικό τους. Τείνουν πολλές φορές να επαναστατούν εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ξέρουν ότι έχουν δίκιο. Πολλοί από τους διαιτητές νιώθουν ότι είναι

πάντα καλοί ακροατές, ενώ δεν εκμεταλλεύονται κάποιον και είναι πάντα πρόθυμοι να παραδεχτούν τα λάθη τους. Δηλώνουν πως δεν προτιμούν να πάρουν εκδίκηση, αλλά συγχωρούν και ξεχνούν και είναι πάντα ευγενικοί ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους. Δεν τους ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές τους και δεν συνηθίζουν να ζηλεύουν την καλή τύχη άλλων ανθρώπων. Επιπλέον τους εκνευρίζουν οι άνθρωποι που τους ζητούν χάρες, ενώ δεν συνηθίζουν να λένε σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου.

Τέλος αναφορικά με το αν σχετίζονται τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας των διαιτητών ποδοσφαίρου με το αγωνιστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση τους, τα αποτελέσματα έδειξαν πως όσο μεγαλύτερη εμπειρία έχουν τόσο περισσότερο ικανοποιημένοι είναι με το επάγγελμα του. Επίσης τα περισσότερα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, τους αυξάνει την αυτοπεποίθηση ότι οι άλλοι έχουν θετική εικόνα για αυτούς και τους ωθεί να νιώθουν ότι είναι καλοί διαιτητές.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Baćanac, L., Milićević-Marinković, B., Kasum, G., & Marinković, M. (2014). Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in top athletes with and without disabilities: Pilot study. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 59-70.
- Benabou, R. & Tirole, J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *Quarterly Journal of Economics*, 117 (3), 871–915
- Brilon, S., Grassi, S., Grieder, M., & Schulz, J. (2019). Strategic Competition and Self-Confidence. *SSRN Electronic Journal*. 10.2139/ssrn.3481057.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J.L. Duda (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc
- Charness, G., Rustichini, A., & Van de Ven, J. (2018). Self-confidence and strategic behavior. *Experimental Economics*, 21 (1), 72–98
- Cohen, L., & Manion, L. (2008). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: εκδόσεις Μεταίχμιο.
- Compte, O. & Postlewaite, A. (2004). Confidence-enhanced performance. *American Economic Review*, 1536–1557
- Delice, A. (2010). The Sampling Issues in Quantitative Research. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(4), 2001-2018. Ανακτήθηκε από: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ919871.pdf>
- Dereceli, Ç., Ünlü, H., & Erbas, M. (2019). Investigation of Self-Efficacy Levels of Football Referees. *Sakarya University Journal of Education*, 9(1), 69-82.
- Emrich, E., Pierdzioch, C., & Rullang, C. (2016). For the love of football? Using economic models of volunteering to study the motives of German football referees. *European Institute for Socioeconomics*.
- Fiske, S.T., & Taylor, S.E. (2010). *Social Cognition: From Brains to Culture*. New York: McGraw-Hill.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(2), 89–101.
- Gencay, S. (2009). Magnitude of Psychological Stress Reported by Soccer Referees. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(7), 865-868.



- Goyen, M., & Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology, 19*, 469-486.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. 10.1080/17509840701827445.
- Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2009). Management of competitive stress in elite sport. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport psychology* (pp. 30–42). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444303650.ch4>
- Ivaskevych, D. C.B, Федорчук., Petrushevskiy, Y., Borysova, O., Ivaskevych, O., Kohut, I., Marynych, V.L. & Tukaiev, S. (2020). Association between Competitive Anxiety, Hardiness, and Coping Strategies: A Study of the National Handball Team, 20, 359-365. 10.7752/jpes.2020.s1051.
- Junior Bishop, J.P. (2022). Social Desirability Bias in qualitative health research. *Rev Saude Publica, 56*, 101. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004164>
- Kaminska, O., & Foulsham, T. (2013). Understanding sources of social desirability bias in different modes: Evidence from eye-tracking, ISER Working Paper Series, No. 2013-04, University of Essex, Institute for Social and Economic Research (ISER), Colchester
- King, M., & Bruner, G. (2000). Social Desirability Bias: A Neglected Aspect of Validity Testing. *Psychology and Marketing, 17*(2), 79 - 103. 10.1002/(SICI)1520-6793(200002)17:2<79::AID-MAR2>3.0.CO;2-0.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moktefi, A., & Schang, F. (2015). On Rules and Refereeing in Football. 10.1007/978-3-319-15368-1\_19.
- Nasri, W., & Zarai, M. (2013). Key Success Factors for Developing Competitive Intelligence in Organisation. *American Journal of Business and Management, 2*. 10.11634/216796061302397.
- Neil, R. (2007). (Re)conceptualizing competition stress in sport performers.. thesis, Swansea University. <http://cronfa.swan.ac.uk/Record/cronfa42903>
- Papanikolaou, Z., Rousis, D., & Mpriakos, A. (2020). The effects of pre-competitive anxiety in men's soccer referees of Greek super league and football league and in women's referees of all categories, 112-115.

- Samuel, R.D., Tenenbaum, G., & Galily, Y. (2020). An Integrated Conceptual Framework of Decision-Making in Soccer Refereeing. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(57), 10.1080/1612197X.2020.1766539.
- Tabassum, Y., khadim, I., & Hussein, H. (2020). Effect of Self-Efficacy on the Performance of Football Referees in Pakistan. *Global Social Sciences Review*, V, 333-340. 10.31703/gssr.2020(V-III).35.
- Takas, E. (2015). *Τις πταίει; Γνωσιακές Μεροληψίες στην Απόδοση Αιτιότητας*. Ανακτήθηκε από [https://www.researchgate.net/publication/319617898\\_Tis\\_ptaiei\\_Gnosiakes\\_Merolepsies\\_sten\\_Apodose\\_Aitiotetas](https://www.researchgate.net/publication/319617898_Tis_ptaiei_Gnosiakes_Merolepsies_sten_Apodose_Aitiotetas)
- Turner, D.P. (2020). Sampling Methods in Research Design. *Headache – The Journal of Head and Face Pain*, 60(1), 8-12.
- Χρηστάκου, Α. (2008). Ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και προσοχή ως προβλεπτές επανατραυματισμού και αθλητικής απόδοσης. *Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*.
- Yurtcu, M., & Κοζοğlu, E. (2020). Bibliometric Analysis of Social Desirability. *Journal of History Culture and Art Research*, 9(3), 386. 10.7596/taksad.v9i3.2550.
- Zhong, S., Shalev, I., Koh, D., Ebstein, R., & Chew, S. (2018). COMPETITIVENESS AND STRESS. *International Economic Review*, 59(3), 10.1111/iere.12303.
- Ζουμπουλιάς, Σ. (2011). Συσχέτιση αγωνιστικού άγχους κατάστασης και επιθετικότητας Ελλήνων αθλητών/τριών υδατοσφαίρισης Α2 και Β Εθνικήατηγορίας. *Μεταπτυχιακή διατριβή. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή*

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### *Ερωτηματολόγιο έρευνας*



### Αγωνιστικό άγχος, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και επιθυμητότητα σε διαιτητές ποδοσφαίρου

*Αγαπητέ/ή συνάδελφε,*

*Στο πλαίσιο εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας μου, διεξάγω έρευνα με θέμα: «Αγωνιστικό άγχος, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και επιθυμητότητα σε διαιτητές ποδοσφαίρου». Σας παρακαλώ να βοηθήσετε στην διεξαγωγή της ερευνητικής διαδικασίας με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου που ακολουθεί. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και προορίζεται αυστηρά και μόνο για ερευνητική χρήση. Επίσης απευθύνεται μόνο σε διαιτητές ποδοσφαίρου.*

*Σας ευχαριστώ*

*Παπασταμάτης Κωνσταντίνος*

### Μέτρηση άγχους διατητών

Σημειώστε πόσο συμφωνείτε με τη καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις η οποία θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει (1-καθόλου, 2- λίγο, 3-αρκετά, 4-πολύ, 5-πάρα πολύ)

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι ευχάριστα. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα νιώθω να κουράζομαι εύκολα. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο φαίνονται οι άλλοι διαιτητές. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι χαλαρός/η. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είμαι ήρεμος/ψύχραιμος. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι πως δεν μπορώ να ξεπεράσω τις δυσκολίες που παρουσιάζονται. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Πολλές φορές σε έναν αγώνα ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μου λείπει η αυτοπεποίθηση. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αισθάνομαι συχνά ανασφάλεια. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα προσπαθώ να αποφύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα βρίσκομαι συχνά σε υπερδιέγερση. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Νιώθω γενικά ικανοποιημένος από τη δουλειά μου ως διαιτητής. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Πολλές φορές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, κάποια ασήμαντη σκέψη περνά από το μυαλό μου και με ενοχλεί. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Γενικά παίρνω τις απογοητεύσεις του επαγγέλματός μου ως διαιτητής τόσο πολύ στα σοβαρά, που αδυνατώ να τις διώξω από τη σκέψη μου. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Πολλές φορές έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες δυσκολίες σε έναν αγώνα. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Μέτρηση αυτοπεποίθησης διαιτητών

Σημειώστε πόσο συμφωνείτε με τη καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις η οποία θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει (1-καθόλου, 2- λίγο, 3-αρκετά, 4-πολύ, 5-πάρα πολύ)

Αισθάνομαι ότι είμαι ένας διαιτητής που αξίζει την εκτίμηση των άλλων. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Αισθάνομαι ότι έχω θετικές ιδιότητες ως διαιτητής. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Γενικά, τείνω να πιστεύω ότι με θεωρούν αποτυχημένο/η στο επάγγελμα του διαιτητή. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Είμαι σε θέση να κάνω τα πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι διαιτητές. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Νιώθω να μην είμαι πολύ υπερήφανος ως διαιτητής. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Θεωρώ ότι οι άλλοι έχουν θετική στάση απέναντι μου ως διαιτητής. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Συνολικά, αισθάνομαι ικανοποιημένος από τον εαυτό μου κατά την εκτέλεση των καθηκόντων μου ως διαιτητής. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Θα ήθελα να έχω περισσότερο σεβασμό στον πρόσωπο μου όταν εκτελώ τα καθήκοντά μου. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Μερικές φορές νιώθω σίγουρα άχρηστος/η ως διαιτητής. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καλός ως διαιτητής. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Μέτρηση επιθυμητότητας

Σημειώστε πόσο συμφωνείτε με τη καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις η οποία θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει (1-καθόλου, 2- λίγο, 3-αρκετά, 4-πολύ, 5-πάρα πολύ)

Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δεν με ενθαρρύνει κάποιος. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Μερικές φορές δυσανασχετώ όταν δεν γίνεται το δικό μου. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Σε ορισμένες περιπτώσεις είχα αμφιβολίες για την ικανότητά μου να πετύχω στη ζωή. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Υπήρξαν φορές που ένοιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ανεξάρτητα με ποιόν συνομιλώ, είμαι πάντα καλός/ή ακροατής/άτρια. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκα κάποιον. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Είμαι πάντα πρόθυμος/η να παραδεχθώ τα λάθη μου. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κάποιες φορές προτιμώ να πάρω εκδίκηση αντί να συγχωρήσω ή να ξεχάσω. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Είμαι πάντα ευγενικός/ή, ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποτέ δεν με ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές μου. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Μερικές φορές με εκνευρίζουν οι άνθρωποι που μου ζητούν χάρες. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ποτέ δεν είπα σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Δημογραφικά στοιχεία

#### Φύλο \*

- Άνδρας
- Γυναίκα

#### Ηλικία \*

- 22-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45
- >45

#### Χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας \*

- 0
- 1-5 έτη
- 6-10 έτη
- 11-15 έτη
- >15 έτη

#### Εκπαίδευση \*

- Απόφοιτος δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- Κάτοχος πτυχίου ΑΕΙ/ΤΕΙ
- Κάτοχος μεταπτυχιακού
- Κάτοχος διδακτορικού