



ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

ανθρωπιστική κατεύθυνση

ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ραχιώτης Θεόδωρος,
Αδαμάκης Μανόλης,
Σταύρου Νεκτάριος,
Καρτερολιώτης Κώστας

Η βιβλιογραφική αναφορά του άρθρου αυτού είναι:

Ραχιώτης, Θ., Αδαμάκης, Μ., Σταύρου, Ν., & Καρτερολιώτης, Κ. (2023). Αίτια και συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης. *Κινησιολογία, Ανθρωπιστική κατεύθυνση*, 10(1), 77-98.

BURNOUT FACTORS AND CONSEQUENCES AMONG BASKETBALL REFEREES

Rachiotis Theodoros¹, Adamakis Manolis¹, Stavrou Nektarios¹, Karteroliotis Kostas¹

1. School/Department of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens

Abstract

The study focused on examining the burnout experienced by basketball referees, a group of sports officials who play an important role in ensuring game fairness and integrity. The purpose of the study was to examine the burnout causes and consequences among basketball referees. Research and relevant research findings published in English, Spanish and Greek were reviewed based on specific inclusion criteria. Results on burnout factors focused on fear of failure, lack of fitness and psychological preparation, lack of support from sports organizations, indifference, and lack of concentration. These factors can cause stress that may affect the effectiveness of the referees and the decisions they make. In addition, referees have to deal with family obligations and a negative image from the public, factors that contribute to their emotional exhaustion. Referees with a lack of emotional intelligence and mental resilience showed a greater propensity to burnout. Subsequently, the study highlighted the consequences of burnout and their impact on the professional, personal, and social environment of basketball referees. The effects of burnout are multifaceted, encompassing heightened levels of stress, emotional exhaustion, decreased self-esteem, and reduced resilience, all of which can negatively impact officiating performance. Additionally, burnout can lead to reduced motivation, decreased commitment to officiating duties, lack of concentration, pressure associated with making quick decisions during games, and can exacerbate existing family and professional problems.

KEY WORDS: performance, emotional exhaustion, anxiety, depersonalization, review

ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ραχιώτης Θεόδωρος¹, Αδαμάκης Μανώλης¹, Σταύρου Νεκτάριος¹, Καρτερολιώτης Κώστας¹

1. Σχολή/Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Η μελέτη επικεντρώθηκε στην εξέταση της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι διαιτητές καλαθοσφαίρισης, μια ομάδα αθλητικών αξιωματούχων που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διασφάλιση της δικαιοσύνης και της ακεραιότητας των αγώνων. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει τις αιτίες και τις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση ερευνών και σχετικών βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων στην Αγγλική, Ισπανική και Ελληνική γλώσσα με βάση συγκεκριμένα κριτήρια αναζήτησης. Τα αποτελέσματα αναφορικά με τους παράγοντες που σχετίζονται με την εξουθένωση των διαιτητών καλαθοσφαίρισης εστίασαν στον φόβο της αποτυχίας, την έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης και ψυχολογικής προετοιμασίας, την έλλειψη υποστήριξης από τους αθλητικούς οργανισμούς, την αδιαφορία, καθώς και την έλλειψη συγκέντρωσης. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν άγχος που ενδέχεται να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του διαιτητή και τις αποφάσεις που λαμβάνει. Επιπλέον, οι διαιτητές έχουν να αντιμετωπίσουν οικογενειακές υποχρεώσεις και αρνητική εικόνα από το κοινό, αίτια που συνδράμουν στη συναισθηματική τους εξάντληση. Οι διαιτητές καλαθοσφαίρισης με απουσία συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας εμφάνισαν μεγαλύτερη ροπή προς την εξουθένωσή τους. Ακολούθως, η μελέτη ανέδειξε τις συνέπειες της εξουθένωσης και τον αντίκτυπό τους στον επαγγελματικό, προσωπικό και κοινωνικό περιβάλλον των διαιτητών καλαθοσφαίρισης. Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι πολύπλευρες, περιλαμβάνοντας αυξημένα επίπεδα άγχους, συναισθηματική εξάντληση, μειωμένη αυτοεκτίμηση και μειωμένη ανθεκτικότητα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση των διαιτητών. Επιπλέον, η επαγγελματική εξουθένωση ενδέχεται να οδηγήσει σε μειωμένα κίνητρα, μειωμένη δέσμευση στα καθήκοντα του διαιτητή, έλλειψη συγκέντρωσης, πίεση, η οποία σχετίζεται με τη λήψη γρήγορων αποφάσεων κατά τη διάρκεια των αγώνων, ενώ μπορεί να επιδεινώσει τα υπάρχοντα οικογενειακά και επαγγελματικά προβλήματα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: απόδοση, συναισθηματική εξάντληση, άγχος, αποπροσωποποίηση, επισκόπηση

Εισαγωγή

Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) εμφανίστηκε ως μια επίσημη ψυχοκοινωνική κατασκευή σε εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και των ανθρώπινων υπηρεσιών που παρουσίασαν σωματική και ψυχική επιδείνωση ή αναποτελεσματικότητα στην εργασία τους (Freudenberger, 1974, 1980). Η επαγγελματική εξουθένωση μελετήθηκε σε αυτούς τους πληθυσμούς μέσω του Maslach Burnout Inventory (MBI) (Leota et al., 2022; Maslach & Jackson, 1981). Η ανάπτυξη του MBI χρησίμευσε για την εννοιολογική επισημοποίηση της επαγγελματικής εξουθένωσης ως βιωματικού συνδρόμου που περιλαμβάνει συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης (emotional exhaustion), μειωμένης επίδοσης (reduced accomplishment) και αποπροσωποποίησης (depersonalization). Μέσα από αυτές τις γνώσεις στα εργασιακά πλαίσια, η επαγγελματική εξουθένωση δεν άργησε να εξεταστεί και σε περιβάλλοντα αθλητών και προπονητών.

Ο Smith (1986), αρχικά, παρατήρησε ότι το άγχος και οι συνθήκες της ενασχόλησης των αθλητών με τον αθλητισμό διέφεραν πολύ από εκείνες των επαγγελματιών υγείας και των ανθρώπινων υπηρεσιών. Αντίστοιχα, οι Raedeke και συν. (1997, 2002) επεσήμαναν ότι ο ορισμός των Maslach και Jackson (1981) χρειάζεται τροποποίηση για να εκφράσει την αθλητική εξουθένωση. Για τον λόγο αυτό, ο Raedeke (2002) υποστήριξε ότι η αποπροσωποποίηση, η τρίτη διάσταση της εξουθένωσης στον ορισμό της Maslach, δεν θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει τα αρνητικά συναισθήματα των αθλητών για το άθλημά τους. Έτσι, πρότεινε την αντικατάσταση της «αποπροσωποποίησης» (depersonalization) με την «αθλητική υποτίμηση» (sport devaluation), σύμφωνα με την οποία οι αθλητές σταματούν να ενδιαφέρονται για το τι είναι σημαντικό για τους ίδιους, δηλαδή τον αθλητισμό και τη δική τους απόδοση. Η επανεννοιολόγηση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης από τον Raedeke βασίστηκε σε οδηγίες που παρείχαν οι Maslach και Schaufeli (2001). Πιο συγκεκριμένα, ο Raedeke (2002) διεύρυνε την αρχική διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης για να συμπεριλάβει επίσης τη χρόνια σωματική εξάντληση (physical exhaustion). Αν και συνάδει με την ευρύτερη δομή «εξάντλησης» που αξιολογήθηκε στο MBI-GS (General Survey) το οποίο εισήχθη περίπου την ίδια εποχή (Maslach et al., 1996; Maslach & Leiter, 2000), η προσαρμογή είχε μια διαισθητική ελκυστικότητα, λόγω της κεντρικής σημασίας της σωματικής ικανότητας ενός αθλητή στην προπόνηση και στον αθλητικό ανταγωνισμό (Hancock et al., 2020). Σύμφωνα με τον Raedeke και συν. (1997, 2002), η σωματική/συναισθηματική εξάντληση συνδέεται με έντονη προπόνηση και ανταγωνισμό, η μειωμένη αίσθηση ολοκλήρωσης σχετίζεται με το γεγονός ότι οι αθλητές δεν μπορούν να επιτύχουν προσωπικούς στόχους ή αποδίδουν κάτω από τις προσδοκίες τους, ενώ η υποτίμηση αναφέρεται σε απώλεια του ενδιαφέροντος, σε μια στάση αδιαφορίας ή σε δυσαρέσκεια για την απόδοση και το άθλημα.

Με την πάροδο των ετών διάφορες μελέτες που διεξήχθησαν για την επαγγελματική εξουθένωση στον αθλητισμό επικεντρώθηκαν ιδιαίτερα σε αθλητές και προπονητές (Cresswell & Eklund, 2006; Gould, et al., 2002; Gustafsson et al., 2008; Hendrix et al., 2000; Hodge et al., 2008; Pires et al., 2006; Raedeke et al., 2002; Raedeke, 2004). Αυτές οι έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης αναπτύσσεται, εν μέρει, λόγω των συνεχών διαπροσωπικών σχέσεων και τριβών με συμπαίκτες, διαιτητές, προπονητές και το ευρύτερο αθλητικό περιβάλλον. Έτσι, τα αρνητικά συναισθήματα βιώνονται συχνά μέσω των προσδοκιών και της κριτικής από τους άλλους, με συνέπεια το παρατεταμένο άγχος και τελικά την εξάντληση.

Μια ομάδα αθλητικών συμμετεχόντων που, βάσει ερευνών, υπόκεινται στις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, αν και έχουν μελετηθεί ελάχιστα, είναι οι αθλητικοί αξιωματούχοι (officials)-διαιτητές (referees/umpires) (Anshel & Weinberg, 1995; Anshel et al., 2013) και ειδικότερα οι διαιτητές καλαθοσφαίρισης. Η διαιτησία έχει αναγνωριστεί ως ένα εξαιρετικά αγχωτικό

επάγγελμα και συχνά αναφέρεται ως μια δύσκολη επαγγελματική συνθήκη στον αθλητισμό (Baldwin, 2008). Η βίωση υψηλών επιπέδων άγχους κατά τη διάρκεια της διαίτησας θα μπορούσε να οδηγήσει σε αρνητικές ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις στην υγεία των διαιτητών καλαθοσφαίρισης που κυμαίνονται από μειωμένη ικανοποίηση έως διάφορα επίπεδα εξουθένωσης (Gencay, 2009; Morgulev et al., 2018; Noecker & Roback, 2012; Rainey, 1995; Rainey & Hardy, 1999; Rodafinos, 1997, 2000; Taylor et al., 1990). Παραδείγματα ιδιαίτερα αρνητικών συναισθημάτων μεταξύ των διαιτητών καλαθοσφαίρισης περιλαμβάνουν φόβο σωματικής βλάβης, λεκτική κακοποίηση από προπονητές, αθλητές και θεατές, έλλειψη σεβασμού, κακή απόδοση και διαπροσωπικές συγκρούσεις και πίεση (Almustafa, 2019; Anshel & Weinberg, 1995; Anshel et al., 2013; Kilani et al., 2013; Kruger et al., 2012; Rainey, 1995; Rainey & Hardy, 1999).

Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διερευνήσει την αιτιολογία της εμφάνισης της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και τις συνέπειες αυτής, εστιάζοντας συγκεκριμένα στους διαιτητές καλαθοσφαίρισης. Η παρούσα έρευνα έχει σημαντικό πρακτικό και θεωρητικό χαρακτήρα. Εξετάζοντας την αιτιολογία της επαγγελματικής εξουθένωσης και τις συνέπειές της στους διαιτητές καλαθοσφαίρισης, η έρευνα εστιάζει σε μια συγκεκριμένη ομάδα αθλητικών συμμετεχόντων, δίνοντας συγκεκριμένη και σε βάθος κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν αυτοί οι επαγγελματίες. Αυτή η κατανόηση είναι βασική για την ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης και υποστήριξης. Ένας επιμέρους στόχος της παρούσας έρευνας είναι να προσθέσει τις απαραίτητες γνώσεις για τον τρόπο με τον οποίο οι πιέσεις και οι απαιτήσεις του διαιτητικού λειτουργήματος επηρεάζουν την ευεξία και την απόδοση των ίδιων των διαιτητών. Σε μια εποχή που τα ομαδικά αθλήματα, συμπεριλαμβανομένης της καλαθοσφαίρισης, έχουν αποκτήσει πρωτοφανή επίπεδα δημοτικότητας και σημασίας στο κοινωνικό και αθλητικό περιβάλλον, η ευημερία και η αποτελεσματικότητα των ατόμων που είναι επιφορτισμένα με τη διαίτησά αυτών των αγώνων είναι ιδιαίτερης σημασίας. Συνολικά, η έρευνα στοχεύει στη βελτίωση της κατανόησης της επαγγελματικής εξουθένωσης και στην ανάπτυξη πρακτικών που μπορούν να ωφελήσουν τους εν λόγω αξιωματούχους.

Μέθοδος

Η μεθοδολογική προσέγγιση βασίστηκε στην πραγματοποίηση εκτεταμένης βιβλιογραφικής ανασκόπησης 99 δημοσιευμένων επιστημονικών ερευνών, βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων, βιβλίων και συναφών ερευνών, χρησιμοποιώντας τις βάσεις δεδομένων Scopus, PubMed, SPORTDiscus, ERIC, PROQUEST, SPONET, ORIA και Sport Discus. Η συμπερίληψη των άρθρων στην ανασκόπηση έγινε βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων: (α) δημοσίευση στην Αγγλική, Ισπανική ή Ελληνική γλώσσα, (β) ημερομηνία δημοσίευσης από το έτος 1986 (ως απαρχή διερεύνησης της εξουθένωσης) έως και το 2023, (γ) δημοσίευση σε επιστημονικά περιοδικά με συντακτική ή/και επιστημονική επιτροπή.

Σε γενικές γραμμές, η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τον διαχωρισμό της ανασκόπησης σε δύο ενότητες: (α) στους παράγοντες-αίτια (μεταβλητές) επαγγελματικής εξουθένωσης διαιτητών καλαθοσφαίρισης και (β) στις συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης διαιτητών καλαθοσφαίρισης. Ενδεικτικές λέξεις κλειδιά στην αναζήτηση άρθρων ήταν οι όροι «burnout, factors, causes, burnout variables, depersonalization, sports devaluation, physical and emotional exhaustion, stress, decision making, mental resilience, psychology, self-efficacy, sports», σε σχέση με την έννοια του «basketball referee/official/umpires». Δεν τέθηκαν κριτήρια αποκλεισμού ερευνών, εκτός εκείνων που δεν αναφέρονταν στους στόχους της έρευνάς μας, αλλά και εκείνων που δεν είχαν τις οριοθετημένες λέξεις κλειδιά στον τίτλο, την περίληψη και τα συμπεράσματά τους.

Ωστόσο, η έρευνα παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς. Πρώτον, η ανασκόπηση περιορίστηκε σε άρθρα που δημοσιεύτηκαν σε αγγλική, ισπανική ή ελληνική γλώσσα, πιθανόν παραβλέποντας σημαντικές μελέτες σε άλλες γλώσσες. Δεύτερον, η αναζήτηση λέξεων-κλειδιών ενδέχεται να περιορίσει το εύρος των ερευνητικών μελετών που συμπεριλήφθηκαν. Δεν γίνεται αναφορά στον αριθμό των άρθρων που εντοπίστηκαν αρχικά, ούτε στον αριθμό άρθρων που απορρίφθηκαν βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων συμπερίληψης. Η αναφορά αυτών των αριθμών θα βοηθούσε στην αξιολόγηση της πληρότητας και της αυστηρότητας της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, ωστόσο η διαδικασία αυτή έγκειται σε ανασκόπηση πεδίου εφαρμογής (scoping review), η οποία δεν έχει πραγματοποιηθεί έως τώρα σε διαιτητές καλαθοσφαίρισης. Επίσης, δεν γίνεται αναφορά σε τυχόν στατιστικές αναλύσεις που διεξήχθησαν στα πλαίσια της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Η ποσοτική ανάλυση των δεδομένων (π.χ. μετα-ανάλυση) θα μπορούσε να ενισχύσει την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των συμπερασμάτων. Τέλος, η ερμηνεία των ευρημάτων εστιάζει κυρίως στους παράγοντες και τις συνέπειες της εξουθένωσης. Η ερμηνεία σε σχέση με άλλες μεταβλητές (στρατηγικές αντιμετώπισης) θα μπορούσε να προσφέρει μια πιο ολοκληρωμένη οπτική.

Αποτελέσματα ανασκόπησης

Η καλαθοσφαίριση έχει τη δική της μοναδική δυναμική με ιδιαίτερες προκλήσεις που τη διαφοροποιούν από τα άλλα ομαδικά αθλήματα (Raab et al., 2020). Αυτά τα χαρακτηριστικά του αθλήματος επεκτείνονται και στο πεδίο των διαιτητών καλαθοσφαίρισης, οι οποίοι φέρουν την ευθύνη της τήρησης των κανόνων και της διατήρησης της ακεραιότητας ενός παιχνιδιού. Οι επαγγελματίες αυτοί αντιμετωπίζουν ένα ξεχωριστό σύνολο στρεσογόνων παραγόντων, προσδοκιών και πιέσεων απόδοσης που τους διαχωρίζουν από τους προπονητές ή/και τους αθλητές (Martinez-Moreno et al., 2021). Οι παραπάνω επαγγελματίες, παρά τον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζουν στη διασφάλιση του θεμιτού ανταγωνισμού, δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς σε σχέση με τους παράγοντες που τους οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωσή τους.

Η διερεύνηση των αιτιών και των συνεπειών της επαγγελματικής εξουθένωσης στους διαιτητές καλαθοσφαίρισης δεν είναι απλώς μια ακαδημαϊκή επιδίωξη. Έχει πρακτικές συνέπειες για τους αθλητικούς οργανισμούς, τις ενώσεις επαγγελματιών και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής που προσπαθούν να ενισχύσουν την ευημερία των μελών τους (Ritchie et al., 2017).

Παράγοντες-αίτια επαγγελματικής εξουθένωσης διαιτητών καλαθοσφαίρισης

Η διαιτησία είναι μια απαραίτητη αλλά συχνά υποτιμημένη πτυχή των αθλητικών αγώνων, ιδίως σε παιχνίδια υψηλής έντασης, όπως η καλαθοσφαίριση. Ενώ οι διαιτητές διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση του ευ αγωνίζεσθαι και στη διασφάλιση της ακεραιότητας του παιχνιδιού, συχνά αντιμετωπίζουν πληθώρα προκλήσεων που ενδέχεται να οδηγήσουν σε επαγγελματική εξουθένωση (Hancock et al., 2020). Η εξουθένωση δεν περιορίζεται σε μια αιτία, καθώς σειρά παραγόντων επηρεάζουν την απόδοση και την ψυχολογία τους. Οι παράγοντες αυτοί αλληλοσχετίζονται και είναι δύσκολο να εξετασθούν μεμονωμένα, ωστόσο θα μπορούσαν να διαχωρισθούν σε ενδογενείς και εξωγενείς (De Almeida, et al., 2021a; Folkesson et al., 2002; Kruger et al., 2012; Louvet et al., 2009; Tsorbatzoudis et al., 2005).

Εστιάζοντας, αρχικά, στους ενδογενείς παράγοντες που ωθούν στην εξουθένωση, οι πιο χαρακτηριστικοί εξ αυτών είναι ο φόβος αποτυχίας (Taylor et al., 1990), η έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης, καθώς και η έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας (Finlay-Jones, 2014; Wang et al., 2023).

Αναφορικά με τη συσχέτιση καλής φυσικής κατάστασης και εξουθένωσης, οι Candra και συν. (2020) επεσήμαναν ότι οι διαιτητές οφείλουν να έχουν άριστη φυσική κατάσταση, διότι όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο αυτής, τόσο υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες η εκτέλεση του καθήκοντός τους να καταστεί ανεπαρκής, όπως και η αύξηση της εξουθένωσής τους. Οι Candra και συν. (2020) κατέληξαν σε αυτό το συμπέρασμα μελετώντας 12 διαιτητές σε τρία στοιχεία της φυσικής κατάστασης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης, την Vo2max, την ταχύτητα και την ευκινησία.

Ένας ακόμη παράγοντας εξουθένωσης των διαιτητών, σύμφωνα με τους Ritchie και συν. (2016), είναι οι καταστάσεις πίεσης, οι οποίες διαφοροποιούνται στις χρονικές στιγμές ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα, πριν από το παιχνίδι οι διαιτητές είναι ανήσυχτοι για την επικείμενη απόδοσή τους, ενώ κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού είναι αγχωμένοι για τη σωστή ή μη λήψη αποφάσεων. Η αύξηση των παραβάσεων κατά την τελική φάση ενός παιχνιδιού αυξάνει την πιθανότητα λανθασμένων αποφάσεων, ενισχύοντας τον φόβο αποτυχίας και αυξάνοντας τα επίπεδα άγχους. Τα αποτελέσματα των Ritchie και συν. (2016) αποκάλυψαν ότι η κρισιμότητα της κατάστασης έχει επίδραση στα αντιλαμβανόμενα επίπεδα άγχους των αξιωματούχων. Συνολικά, τα ευρήματα έδειξαν ότι τα επίπεδα άγχους των διαιτητών καλαθοσφαίρισης διαφοροποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των αγώνων ανάλογα με τη διαφορά βαθμολογίας μεταξύ των ομάδων και την ώρα διεξαγωγής του παιχνιδιού. Οι στρεσογόνες καταστάσεις αύξησαν την ποσότητα και την ένταση των αντιπαραθέσεων μεταξύ αθλητών, προπονητών και διαιτητών, γεγονός που επηρέασε αρνητικά τους τελευταίους, αυξάνοντας αντίστοιχα και την εξουθένωσή τους.

Στην αντιμετώπιση των προκλήσεων, σαφώς, καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η προσωπικότητα του διαιτητή καλαθοσφαίρισης (Gomà-i-Freixanet et al., 2019), η συναισθηματική νοημοσύνη (Raedeke, 1997) και η ψυχική ανθεκτικότητα που τον διακρίνει (Uye & Roberts, 2022). Μάλιστα, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση των συγκρούσεων και τη διατήρηση της ψυχραιμίας και του αυτοελέγχου, μέσω της αυτορρύθμισης που προσφέρει. Οι διαιτητές με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη ενδέχεται να δυσκολευτούν να ανταπεξέλθουν στις συναισθηματικές απαιτήσεις της αποστολής τους (Nabilpour et al., 2020).

Όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα, ως ενδοπροσωπική συνιστώσα βοηθά στην άμβλυση των αρνητικών συνεπειών των επαγγελματικών στρεσογόνων παραγόντων (Wang et al., 2023). Ειδικότερα, η ανθεκτικότητα έχει αναφερθεί ότι μετριάζει την επίδραση του επαγγελματικού στρες στην ψυχολογική και εργασιακή υγεία των εργαζομένων (Maidaniuc-Chirila, 2015). Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλό επίπεδο ανθεκτικότητας βιώνουν θετικά συναισθήματα, έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το στρες και παρουσιάζουν σημάδια καλύτερης ψυχολογικής προσαρμογής (Finlay-Jones, 2014). Ωστόσο, δεν αντιλαμβάνονται όλα τα άτομα το στρες με τον ίδιο τρόπο ούτε το στρες έχει τις ίδιες επιπτώσεις σε όλους (Schlaerth et al., 2013).

Παρά το ιστορικό που φέρει ο κάθε διαιτητής, κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχει να αντιμετωπίσει μια σειρά από άλλες παραμέτρους, που σχετίζονται με την εξουθένωσή του (Anshel et al., 2013). Η διαιτησία απαιτεί τη διατήρηση της συγκέντρωσης, την εστίαση της προσοχής, την επαγρύπνηση και την αυξημένη διέγερση (Karaçam et al., 2023a). Οι επαγγελματίες απαιτείται να είναι σε ετοιμότητα σε σύνθετες δραστηριότητες και αλληλεπιδράσεις των παικτών/προπονητών και να λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις. Σε αυτήν την περίπτωση, η πίεση του χρόνου μπορεί να καταστεί μείζονος σημασίας, αφού προϋποθέτει καλή ψυχική και γνωστική διαισθητικότητα. Οι Sors και συν. (2019) μέσα από τα αποτελέσματα του πειράματός τους υπογράμμισαν τη σημασία των επιπέδων ανταγωνιστικού άγχους των διαιτητών σε σχέση με τον θόρυβο του πλήθους. Πράγματι, ενώ η ικανότητα των διαιτητών με χαμηλά επίπεδα άγχους να διακρίνουν την ύπαρξη ή

μη φάουλ δεν άλλαξε σημαντικά με ένα ήρεμο ή ένα πιεστικό πλήθος, στην περίπτωση των διαιτητών με υψηλά επίπεδα άγχους αυτή η ικανότητα μειώθηκε σημαντικά με έναν πιεστικό θόρυβο πλήθους, έχοντας ως συνέπεια χαμηλότερες επιδόσεις διαιτησίας. Επομένως, η ευθύνη που φέρει ο διαιτητής καλαθοσφαίρισης για την εξέλιξη του αγώνα βαραίνει τον ίδιο εκείνη τη στιγμή, ωστόσο, μπορεί να είναι ταυτόχρονα καταλυτική για την πορεία των ομάδων.

Η κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης των παικτών, των προπονητών και των θεατών είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική διαιτησία. Οι διαιτητές πρέπει να κατανοούν τις συναισθηματικές πτυχές όσων εμπλέκονται στο παιχνίδι, προκειμένου να διατηρούν τον έλεγχο, εφαρμόζοντας δίκαια τους κανόνες. Ο φόβος να κάνουν ένα κρίσιμο λάθος ή να χάσουν μια σημαντική απόφαση ενδέχεται να τους καταβάλει (Candra et al., 2020; Dohmen & Sauermann, 2016; Sors et al., 2019). Αυτός ο φόβος είναι πιθανόν να προκαλέσει αύξηση του άγχους και εξουθένωση στους διαιτητές. Έτσι, η συνεχής διανοητική και συναισθηματική πίεση που βιώνουν κατά τη διάρκεια των αγώνων έχει ως συνέπεια την αναζήτηση μηχανισμών διαφυγής, οι οποίοι ενδέχεται να μην είναι πάντα υγιείς, επιδεινώνοντας περαιτέρω την συμπτωματολογία της εξουθένωσής τους (Anshel et al., 2014; Kellett & Shilbury, 2007). Όσον αφορά στους εξωγενείς παράγοντες, σημαντικό ρόλο στη δημιουργία του συνδρόμου εξουθένωσης ενδέχεται να έχει η έλλειψη υποστήριξης από τα οργανωτικά θεσμικά όργανα, η πίεση για λήψη απόφασης, οι στρεσογόνες καταστάσεις ευρύτερα, ο ανταγωνισμός μεταξύ των διαιτητών, καθώς και η έλλειψη κοινωνικής εκτίμησης του διαιτητή καλαθοσφαίρισης (Li et al., 2013).

Καθώς το άγχος συνδέεται άμεσα με την επαγγελματική εξουθένωση, έρευνες επεσήμαναν πως χαρακτηριστικοί παράγοντες που συντείνουν σε αυτή τη συσχέτιση είναι η σύγκρουση μεταξύ της διαιτησίας και των οικογενειακών απαιτήσεων (χρόνιο άγχος), η πραγματοποίηση μιας αμφιλεγόμενης απόφασης στον αγώνα και η σύγκρουση μεταξύ διαιτησίας και εργασιακών απαιτήσεων (Anshel et al., 2013). Οι χρόνιες πηγές άγχους αναφέρονται σε επίμονο και μακροπρόθεσμο στρες και περιλαμβάνουν τις οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις των διαιτητών, τις συνεχείς μετακινήσεις τους, την πίεση για συνεχή καλή απόδοση, καθώς και την έλλειψη προσωπικού χρόνου. Αντίθετα, οι περιστασιακές πηγές στρες δημιουργούνται από τις καθεαυτές διαιτητικές αποφάσεις, όπως λανθασμένα σφυρίγματα ή αποδοκimasίες από τους θεατές (Ροδαφηνός, 2003). Σε αντίθεση με αυτές τις διαπιστώσεις, ο Rainey (1999) σε 721 διαιτητές μπάσκετ (εμπειρία από 3 έως 49 έτη), με βασικό σκοπό να συσχετίσει τέσσερις πηγές άγχους (φόβος αποτυχίας, φόβος σωματικής βλάβης, διαπροσωπικές συγκρούσεις και πίεση χρόνου) με την εξουθένωση, διαπίστωσε ότι αυτές συμβάλλουν στην εμπειρία της εξουθένωσης, εκτός από τον φόβο της σωματικής βλάβης, πηγή άγχους που δε συσχετίστηκε θετικά με το σύνδρομο.

Αναφορικά με το άγχος, επίσης, η έρευνα των Al-Haliq και συν. (2014) σε 32 διαιτητές καλαθοσφαίρισης κατέδειξε ότι ο επιπολασμός του στρες θα μπορούσε να οδηγήσει σε αρνητικές ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις στην υγεία τους, οι οποίες κυμαίνονται από μειωμένη ικανοποίηση έως εξουθένωση. Σε σχέση με την εμπειρία των διαιτητών, διαπιστώθηκε ότι οι λιγότερο έμπειροι διαιτητές έχουν υψηλότερα επίπεδα εξουθένωσης από ό, τι οι πιο έμπειροι. Μια πιθανή εξήγηση για τα υψηλότερα επίπεδα εξουθένωσης σε λιγότερο έμπειρους διαιτητές είναι ότι ξεκινούν την καριέρα τους ως διαιτητές με υψηλές προσδοκίες και ευγενή ιδανικά, ωστόσο, σύντομα αντιμετωπίζουν στρεσογόνους παράγοντες που συνδέονται με τη διαιτησία, όπως λάθη, σωματική ή λεκτική κακοποίηση από αθλητές, προπονητές ή θεατές. Αυτό οδηγεί σε κακή απόδοση, αίσθηση αναποτελεσματικότητας και έλλειψη παραγωγικότητας, τα οποία με τη σειρά τους έχουν ως συνέπεια την εξουθένωσή τους.

Οι Gomes και συν. (2021), με τη σειρά τους, κατάρτισαν ένα πρωτόκολλο αξιολόγησης, το οποίο περιελάμβανε μετρήσεις άγχους, γνωστικής εκτίμησης, συναισθημάτων και εξουθένωσης. Οι συμμετέχοντες ήταν 394 διαιτητές (άνδρες = 364, 90%), με μέση ηλικία 27 ετών. Ξεκινώντας από τον χαρακτηρισμό των συναισθημάτων του στρες, της γνωστικής εκτίμησης, των συναισθημάτων και της εξουθένωσης πριν από έναν αγώνα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, πριν από έναν αγώνα, η

πλειοψηφία των διαιτητών ανέφερε μέτρια επίπεδα στρες (43,5%). Η κύρια πηγή άγχους που βίωσαν οι διαιτητές σχετιζόταν με τη διάπραξη λαθών, δηλαδή την πιθανότητα λήψης λανθασμένων αποφάσεων σε σημαντικές στιγμές του παιχνιδιού. Η δεύτερη πηγή άγχους που ανέφεραν οι διαιτητές ήταν η αθλητική καριέρα, αντίστοιχη με αυτή της διάπραξης λαθών. Σε αυτήν την περίπτωση, οι διαιτητές ήταν περισσότερο απασχολημένοι με τις αξιολογήσεις που έγιναν από παρατηρητές σχετικά με την απόδοσή τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Μια ακόμη έρευνα των Martínez-Moreno και συν. (2021) σε 61 διαιτητές καλαθοσφαίρισης (26,2% διαιτητών στην τοπική κατηγορία, 62,3% στην περιφερειακή/αυτόνομη και 11,5% στην εθνική) έδειξε ότι αυτοί παρουσίασαν μέτρια επίπεδα άγχους, με διαφορές σε σχέση με το ρόλο που έχουν (πρώτος-βοηθός), καθώς και μεταξύ εκείνων που βρίσκονται σε εθνικό επίπεδο και εκείνων σε τοπικό-περιφερειακό επίπεδο. Όσον αφορά την εξουθένωση, οι βοηθοί διαιτητές είναι αυτοί που εμφάνισαν το υψηλότερο επίπεδο του συνδρόμου. Ανάλογα με την κατηγορία στην οποία εκτελούν το λειτούργημά τους, εκείνοι σε τοπικό επίπεδο κατέδειξαν υψηλότερο επίπεδο συνδρόμου. Μάλιστα, οι Taylor και συν. (1990) διερεύνησαν το ρόλο της επαγγελματικής εξουθένωσης ως μεσολαβητικής συναισθηματικής αντίδρασης μεταξύ του αντιλαμβανόμενου άγχους και των προθέσεων εγκατάλειψης μεταξύ 529 διαιτητών ομαδικού αθλήματος (μέση ηλικία 38,7 ετών). Ο φόβος της αποτυχίας, η σύγκρουση ρόλων-κουλτούρας και η διαπροσωπική σύγκρουση αποδείχθηκαν ότι είχαν μόνο έμμεσες επιπτώσεις, μέσω της εξουθένωσης, στις προθέσεις ανανέωσης. Η ηλικία συσχετίστηκε αρνητικά με την επαγγελματική εξουθένωση, ενώ το άγχος είχε άμεση αρνητική επίδραση στην επαγγελματική εξουθένωση, ενώ, αντίστροφα, η επαγγελματική εξουθένωση φάνηκε να είχε άμεση θετική επίδραση στο αντιλαμβανόμενο στρες με την πάροδο του χρόνου.

Επιπλέον, η έρευνα των Inchauspe και συν. (2021) ανέδειξε ότι ένας άλλος παράγοντας εξουθένωσης είναι η ανεπαρκής εκπαίδευση των διαιτητών στη διαχείριση του άγχους, αλλά και το σύνολο των αυστηρών κανονισμών, βάσει των οποίων θέτονται αυξημένες απαιτήσεις από αυτούς σε κρίσιμες καταστάσεις. Οι καταστάσεις αυτές αποτελούν πηγές άγχους, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τον διαιτητή καλαθοσφαίρισης στην αποτελεσματικότητά του και ενδεχομένως στη λήψη απόφασης (Diotaiuti et al., 2017). Η συνεχής έκθεση στην κριτική, ο ανταγωνισμός μεταξύ των ίδιων των διαιτητών, σε συνδυασμό με την έλλειψη επαγγελματικής ανάπτυξης, ενδέχεται να μειώσει την αυτοεκτίμηση ενός διαιτητή (Uye & Roberts, 2022). Με άλλα λόγια, η αντιλαμβανόμενη έλλειψη κοινωνικής εκτίμησης ή αναγνώρισης των προσπαθειών τους ενδέχεται να ωθεί τον διαιτητή καλαθοσφαίρισης στο να βιώσει αίσθημα απαξίωσης και εξουθένωσης.

Παράλληλα, οι διαιτητές πολλές φορές αισθάνονται απομονωμένοι ή δεν υποστηρίζονται από τους οργανισμούς που εκπροσωπούν ή τα όργανα που είναι υπεύθυνα για την εποπτεία του αθλήματος. Αυτή η έλλειψη υποστήριξης ενδέχεται να οδηγήσει σε αισθήματα εγκατάλειψης και απογοήτευσης (Nørregaard et al., 2014). Ένας διαιτητής που συνεχόμενα εκτίθεται σε στρεσογόνες καταστάσεις, χωρίς να λαμβάνει κίνητρα και υποστήριξη, θα χάσει το ενδιαφέρον του για τη διαιτησία ή δε θα αποδίδει αποτελεσματικά.

Στην προσπάθεια συσχέτισης δημογραφικών χαρακτηριστικών με την εξουθένωση των διαιτητών καλαθοσφαίρισης, μπορούν να γίνουν συγκεκριμένες διαπιστώσεις. Αρχικά, οι Dorsch και Paskevich (2007) εξέτασαν στρεσογόνες εμπειρίες μεταξύ διαιτητών και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι διαιτητές που ανήκαν σε χαμηλότερη κατηγορία αξιολόγησης βίωναν λιγότερο άγχος από τους αντίστοιχους συναδέλφους τους που είχαν αξιολογηθεί να συμμετάσχουν στις ανώτερες κατηγορίες. Σε μη δυτικό περιβάλλον, ο Al-Nahe (2007) εξέτασε τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των Ιρακινών διαιτητών καλαθοσφαίρισης και τη σχέση τους με το επίπεδο των διαιτητών (δηλαδή, εθνικό και διεθνές) και το επίπεδο εκπαίδευσής τους. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι διαιτητές καλαθοσφαίρισης εμφάνισαν χαμηλό επίπεδο εξουθένωσης. Επιπλέον, δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στα επίπεδα εξουθένωσης λόγω του μορφωτικού επιπέδου των διαιτητών ή/και της κατηγορίας αξιολόγησής τους.

Αναφορικά με τη μεταβλητή της ηλικίας, η ηλικία και ως εκ τούτου η εμπειρία των διαιτητών, διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στην αντίληψη και βίωση της επαγγελματικής εξουθένωσης (Al-Haliq et al., 2014; Orviz-Martínez et al., 2021). Διαιτητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία ήταν σε θέση να διαχειριστούν καλύτερα προκλητικές καταστάσεις την ώρα του παιχνιδιού και επομένως να μετριάσουν τα επίπεδα του στρες. Δε θα πρέπει, ωστόσο, να παραβλέπονται τα υποκειμενικά χαρακτηριστικά και σε αυτήν την περίπτωση (Bozkir & Demir, 2022).

Η μελέτη της Schaerperkoetter (2016), με χρήση αυτοεθνογραφικής μεθοδολογικής προσέγγισης, αλλά και η ποιοτική έρευνα των Francisco και συν. (2021) εξέτασαν τις εμπειρίες των γυναικών διαιτητών καλαθοσφαίρισης. Και στις δύο μελέτες διερευνήθηκαν οι λόγοι για τους οποίους οι γυναίκες διαιτητές εγκατέλειψαν τη διαιτησία, με έμφαση στην έλλειψη αμοιβαίου σεβασμού, την εκτιμώμενη ανισότητα των φύλων στο χώρο της διαιτησίας, καθώς και τον λεκτικό εκφοβισμό. Παράγοντες, όπως οι προπονητές, οι θεατές, η πίεση του παιχνιδιού, τα πειράγματα από τους συναδέλφους, μπορούσαν να ερμηνεύσουν την αύξηση των επιπέδων στρες των γυναικών διαιτητών, οδηγώντας στην εμφάνιση του συνδρόμου της εξουθένωσης.

Ένας άλλος παράγοντας που έχει βρεθεί ότι μπορεί να οδηγήσει στην επαγγελματική εξουθένωση των διαιτητών καλαθοσφαίρισης είναι η απογοήτευση που σχετίζεται με την αντιλαμβανόμενη αδυναμία τους να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της εργασίας. Ο αδιάκοπος έλεγχος και οι προσδοκίες των παικτών, των προπονητών και των θεατών είναι δυνατόν να μειώσουν το αίσθημα ολοκλήρωσης ενός διαιτητή, οδηγώντας σε αυξανόμενη απογοήτευσή του (Altahayneh, 2013). Παράλληλα, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να προκαλέσει στους διαιτητές μια αίσθηση στασιμότητας που τους οδηγεί να αισθάνονται παγιδευμένοι σε έναν κύκλο επαναλαμβανόμενων αγώνων, αντιμετωπίζοντας παρόμοιες προκλήσεις χωρίς σαφή πορεία επαγγελματικής ανάπτυξης ή εξέλιξης. Η αίσθηση ανικανότητας είναι ένας επιπρόσθετος παράγοντας που έχει συνδεθεί με την επαγγελματική εξουθένωση διαιτητών ομαδικών αθλημάτων (Gomes et al., 2021). Αυτό σημαίνει πως οι διαιτητές αμφιβάλλουν για την ικανότητά τους να διευθύνουν αποτελεσματικά έναν αγώνα, αμφισβητώντας τις αποφάσεις τους και φοβούμενοι τα λάθη. Αυτή η έλλειψη αντιλαμβανόμενης ικανότητας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.

Η πιο ανησυχητική πτυχή, ωστόσο, της επαγγελματικής εξουθένωσης στους διαιτητές καλαθοσφαίρισης είναι ότι τα συμπτώματά της μπορεί να παραμένουν अपαρατήρητα από τους ίδιους για μεγάλο χρονικό διάστημα (Tingle et al., 2022). Η καθυστερημένη συνειδητοποίηση συνδέεται με τη σταδιακή εμφάνιση της εξουθένωσης, καθιστώντας δύσκολη την αναγνώριση των πρώιμων συμπτωμάτων. Παράλληλα, οι διαιτητές μπορεί να αποδίδουν τα συμπτώματά τους σε εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες ή να μην δίνουν ιδιαίτερη σημασία εκτιμώντας ότι είναι παροδικά (Sherratt, 2021).

Συνοπτικά, η διαιτησία καλαθοσφαίρισης παρουσιάζει υψηλή πολυπλοκότητα, όχι μόνο λόγω της δυσκολίας λήψης αποφάσεων σε σύντομο χρονικό διάστημα, αλλά και λόγω της έκθεσης στην κριτική και την πίεση από θεατές, αθλητές και προπονητές. Επιπλέον, οι θετικές ενισχύσεις είναι σπάνιες και η πιθανότητα να τερματιστεί ένα αθλητικό γεγονός χωρίς να γίνουν διαιτητικά λάθη είναι μικρή. Οι διαιτητές καλαθοσφαίρισης ενδέχεται να αντιμετωπίσουν διαπροσωπικές συγκρούσεις, αλλά και να δεχτούν επίθεση σωματικά και λεκτικά από παίκτες, προπονητές και ανικανοποίητους οπαδούς, τα οποία δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου κυριαρχεί ο φόβος των λαθών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο οικογενειακός, επαγγελματικός και κοινωνικός περίγυρος ενδέχεται να αυξάνει τις στρεσογόνες καταστάσεις. Τέλος, ο ανταγωνισμός μεταξύ των διαιτητών καλαθοσφαίρισης και η μη κοινωνική εκτίμηση αυτού του επαγγέλματος σε συνδυασμό με την έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς και της ύπαρξης διάφορων εξωγενών παραγόντων, ενδέχεται να δημιουργήσει συμπτώματα εξουθένωσης σε αυτούς.

Συνέπειες επαγγελματικής εξουθένωσης διαιτητών καλαθοσφαίρισης στο επαγγελματικό, προσωπικό και κοινωνικό περιβάλλον τους

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα διάχυτο ζήτημα που παρατηρείται σε διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου, καλύπτοντας τον επαγγελματικό, προσωπικό και κοινωνικό τομέα (Woods et al., 2022). Ενώ οι εκδηλώσεις της μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι εκτεταμένες και συχνά επιζήμιες. Στο ευρύτερο πλαίσιο, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορους τομείς, επηρεάζοντας τόσο το άτομο όσο και το περιβάλλον του. Οι διαιτητές καλαθοσφαίρισης λειτουργούν σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό επαγγελματικό πλαίσιο. Οι αρμοδιότητές τους περιλαμβάνουν την εφαρμογή πολύπλοκων κανόνων, τη λήψη αποφάσεων σε κλάσματα του δευτερολέπτου και τη διαχείριση των προσδοκιών και των συναισθημάτων των παικτών, των προπονητών και των φιλάθλων (Sors et al., 2019), ενώ οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης σε αυτή τη συγκεκριμένη αθλητική ομάδα φέρουν μοναδικές «αποχρώσεις».

Συνέπειες της εξουθένωσης στο επαγγελματικό περιβάλλον των διαιτητών καλαθοσφαίρισης

Οι συνέπειες της εξουθένωσης είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτες στο πεδίο της διαιτησίας καλαθοσφαίρισης, με την κυριότερη να σχετίζεται με τη μείωση των κινήτρων. Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί σταδιακά να μειώσει το ενδιαφέρον ενός διαιτητή για τη διαιτησία αγώνων. Η θέληση και η αφοσίωση που αρχικά τροφοδοτούσαν τη δέσμευσή του στο επάγγελμα θα αμβλυνθούν, οδηγώντας σε μια αίσθηση αποστασιοποίησης και σε μείωση της συνολικής επαγγελματικής ικανοποίησης (Aiken et al., 2012; De Almeida et al., 2021b). Αυτό το μειωμένο κίνητρο μπορεί να επηρεάσει την απόδοσή τους στο γήπεδο, καθώς οι διαιτητές δυσκολεύονται να εμφανίσουν την απαραίτητη ενέργεια και δέσμευση που απαιτείται για να διευθύνουν αποτελεσματικά έναν αγώνα.

Η συναισθηματική εξάντληση είναι μια άλλη σημαντική συνέπεια του διαιτητή στον επαγγελματικό του περίγυρο. Η συναισθηματικά φορτισμένη φύση των αγώνων καλαθοσφαίρισης, σε συνδυασμό με την πίεση για τη λήψη γρήγορων αποφάσεων, ενδέχεται να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα άγχους. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό το χρόνιο στρες μπορεί να έχει ως συνέπεια τη συναισθηματική εξάντληση, η οποία εκδηλώνεται και ως αίσθημα κόπωσης (Adamsson & Bernhardsson, 2018). Ως αποτέλεσμα, οι διαιτητές θεωρούν όλο και πιο δύσκολη την αντιμετώπιση των συναισθηματικών απαιτήσεων του επαγγέλματός τους, επηρεάζοντας ενδεχομένως την ικανότητά τους να διατηρούν την ψυχραιμία τους κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Ένας παράγοντας που έχει ενοχοποιηθεί για την πρόκληση ψυχολογικού στρες στους διαιτητές είναι ο εκφοβισμός (Uye & Roberts, 2022). Ο όρος, έστω χρησιμοποιούμενος αδόκιμα και στο διαιτητικό γίγνεσθαι, περιγράφει το σωματικό και συναισθηματικό εκφοβισμό που υφίσταται ο διαιτητής στον χώρο εργασίας του, όπως η ομαδική συμπλοκή με συναδέλφους, υφισταμένους ή προϊσταμένους, προκειμένου να εξαναγκασθεί αυτός να φύγει από το χώρο της διαιτησίας (drop-out) μέσω φημών, υπονοούμενων, απαξίωσης και απομόνωσης (Hurley et al., 2016).

Παράλληλα, καθώς εξελίσσεται η εξουθένωση, ενδέχεται να εμφανιστεί το φαινόμενο της αποστασιοποίησης (Al-Haliq et al., 2014). Η αποστασιοποίηση εκδηλώνεται συνήθως ως αίσθημα

κυνισμού, κατά το οποίο οι διαιτητές αναπτύσσουν αρνητική στάση απέναντι στο άθλημα και τους εμπλεκόμενους (Laschinger & Fida, 2014). Μάλιστα, ο κίνδυνος κατηγοριών για μεροληψία ή ανικανότητα αυξάνεται στους «εξάντλημένους» διαιτητές, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο συνεπειών (Gomes et al., 2021). Η συναισθηματική εξάντληση και οι γνωστικές διαταραχές που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την ικανότητα λήψης αποφάσεων στο γήπεδο. Ως αποτέλεσμα, οι παίκτες, οι προπονητές και οι φίλαθλοι ενδέχεται να αμφισβητήσουν την κρίση, την ακεραιότητα και την αμεροληψία ενός διαιτητή.

Σύμφωνα με την έρευνα του Iglesias και συν. (2020) στη διαδικασία εξουθένωσης των διαιτητών μπάσκετ συνεμφανίζεται και το χαρακτηριστικό της αποπροσωποποίησης, δηλαδή ένα μοτίβο στάσεων και συμπεριφορών απαλλαγμένων από συναισθήματα και στοργή προς τον εαυτό τους και τους άλλους, σε συνδυασμό με ένα αίσθημα απογοήτευσης και κούρασης. Πιο αναλυτικά, η αποπροσωποποίηση ταυτίζεται με την εκτιμώμενη μείωση της απόδοσης στα καθήκοντα ενός διαιτητή, καθώς και με την έλλειψη ενδιαφέροντος, επιθυμίας και ανησυχίας σχετικά με αυτήν. Σε αυτό το πλαίσιο, ο διαιτητής φαίνεται απόμακρος ή αδιάφορος απέναντι στους συναδέλφους του, σε μια προσπάθεια να μην εντείνει τις συνέπειες του συνδρόμου.

Ανησυχία προκαλούν, ακόμα, τα υψηλά ποσοστά απόσυρσης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης από τον χώρο (Warner et al., 2013). Η σωματική, ψυχική και γνωστική κόπωση που συνδέεται με την επαγγελματική εξουθένωση οδηγούν συχνά στην απομάκρυνση από τη διαιτησία και στη μεταπήδηση σε άλλον κλάδο. Η αλλαγή αυτή, ωστόσο, δε συνεπάγεται καταπολέμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Είτε πρόκειται για χρόνιο άγχος είτε για συναισθηματική διακύμανση, ο διαιτητής θα συνεχίσει να φέρει αυτά τα συμπτώματα, αν δεν τα αντιμετωπίσει. Μάλιστα, ενδέχεται να είναι αναποτελεσματικός και στον επόμενο επαγγελματικό του ρόλο. Παράλληλα, όταν εκτίθεται σε υψηλά επίπεδα στρες, συχνά επιδίδεται σε εσωστρεφείς σκέψεις και αυτοδιάλογο, θέτοντας έτσι σε κίνδυνο αυτές τις γνωστικές διαδικασίες (Gomes et al., 2021). Το αποτέλεσμα είναι πιο αργές αντιδράσεις, επιβαρυνόμενη εξωτερική εστίαση στον αγώνα και χαμηλότερη απόδοση. Επομένως, είναι σημαντικό για τους διαιτητές να διατηρούν τη βέλτιστη γνωστική λειτουργία με σωστή διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων, οι οποίες είναι εγγενείς στον αγωνιστικό αθλητισμό (Guillén et al., 2011).

Συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης σε κοινωνικό και προσωπικό επίπεδο

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή των διαιτητών. Πιο συγκεκριμένα, οι συναισθηματικές μεταβολές ενός διαιτητή καλαθοσφαίρισης, εξαιτίας της σωματικής και ψυχικής εξάντλησης που υφίσταται, ή της έλλειψης ψυχικής ανθεκτικότητάς του, ενδέχεται να επηρεάσουν τη σχέση του με το οικογενειακό του περιβάλλον (Rees et al., 2015). Σταδιακά, ο διαιτητής όχι μόνο δεν αποδίδει αποτελεσματικά, αλλά γίνεται δυσλειτουργικός, καταπονείται συναισθηματικά και εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά. Ακόμα, οι αρνητικές εκτιμήσεις σχετικά με τον ρόλο και την αποτελεσματικότητά τους ως διαιτητές, τους συνοδεύουν και εκτός γηπέδου, βλάπτοντας την αυτοεκτίμησή τους (Gulle et al., 2017). Οι κοινωνικές συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης διακρίνονται επίσης στις τεταμένες φιλίες και τη μειωμένη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, απομονώνοντας περαιτέρω τους διαιτητές από τα δίκτυα υποστήριξής τους.

Οι προσωπικές συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης για τους διαιτητές καλαθοσφαίρισης είναι εξίσου αξιοσημείωτες. Οι απαιτήσεις της διαιτησίας, συμπεριλαμβανομένων των εκτεταμένων ταξιδιών και των ακανόνιστων προγραμμάτων, συχνά επιβαρύνουν τις οικογενειακές ή/και φιλικές τους σχέσεις (Vancampfort et al., 2017). Η πίεση του χρόνου και η συναισθηματική επιβάρυνση από τον εργασιακό χώρο είναι πολύ πιθανό να

δημιουργήσουν συγκρούσεις μεταξύ των επαγγελματικών υποχρεώσεων και της οικογενειακής φροντίδας, οδηγώντας ενδεχομένως σε συναισθηματική απομάκρυνση και σε αυξημένες εντάσεις (Karaçam et al., 2023b). Συμπερασματικά, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να διαταράξει τη λεπτή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, επηρεάζοντας τη συνολική ευημερία των διαιτητών.

Πέρα από αυτό, όμως, οι διαιτητές έχουν να διαχειριστούν συναισθήματα μοναξιάς και αποστασιοποίησης από τον κοινωνικό περίγυρό τους. Η αρνητική φήμη και επιθετική συμπεριφορά των φιλάθλων επηρεάζει τους ίδιους και τις οικογένειές τους (Devís-Devís et al., 2021). Σε αυτό προστίθεται η απουσία επαρκούς και κατάλληλης στήριξης από τους θεσμικούς φορείς, αφού σπάνια υπάρχει ένα υποστηρικτικό πλαίσιο που θα δώσει τις δυνατότητες στους διαιτητές, ώστε να ελέγξουν και να μετριάσουν τις συνέπειες της εξουθένωσης. Ως αποτέλεσμα, η εξουθένωση αυτή είτε δεν ανιχνεύεται είτε δεν αντιμετωπίζεται.

Σε γενικές γραμμές, φαίνεται ότι υπάρχουν διαφορές ως προς τις επιπτώσεις, οι οποίες σχετίζονται με την εξουθένωση, ανάλογα με τον τύπο των διαιτητών, το εργασιακό πλαίσιο, τις απαιτήσεις, τις πιέσεις και το χρονικό διάστημα που αυτοί τις υφίστανται. Ο Leicht (2008) εξέτασε τις σωματικές απαιτήσεις της διαιτησίας μπάσκετ, όπως η υψηλή σε ένταση άσκηση. Κατά τη διάρκεια κάθε αγώνα, η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) και η ένταση άσκησης ως ποσοστό της μέγιστης προβλεπόμενης από την ηλικία ΚΣ, αυξάνονταν. Η έντονη φύση του διαιτητικού καθήκοντος λειτουργούσε ως υπενθύμιση για τη σημασία της σωστής προετοιμασίας των διαιτητών, ώστε να μην προκληθούν δυσάρεστες για αυτούς συνέπειες, όπως η ταχυκαρδία, ο αποπροσανατολισμός και η υποτίμηση των ικανοτήτων τους. Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης συνίσταται στον προσδιορισμό της αερόβιας ικανότητας, η οποία, σε συνδυασμό με την αναερόβια, την ταχύτητα και την ευκινησία, βοηθούν τους διαιτητές στη διατήρηση των ρυθμών απόδοσης υψηλής έντασης, καθώς και στην περάτωση της προαπαιτούμενης αξιολόγησης.

Σε ίδιο πλαίσιο, η έρευνα των Matkonić και συν. (2014) ανέλυσε διεξοδικά τη σωματική εξουθένωση 31 διαιτητών της Α' κατηγορίας του 1^{ου} πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης της Κροατίας. Ο στόχος της μελέτης ήταν να διερευνηθεί τη σωματική κόπωση που υφίστανται οι διαιτητές καλαθοσφαίρισης κατά τη διάρκεια ανταγωνιστικών αγώνων. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι διαιτητές που δεν είχαν καλή φυσική κατάσταση δυσκολεύονταν να παρατηρούν παίκτες και καταστάσεις κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, κάτι που είχε αρνητική επίδραση στην κανονικότητα του αγώνα, μειώνοντας την αποδοτικότητά τους. Παράλληλα, εμφανίζονταν συμπτώματα, που προσιδίαζαν της εξουθένωσης, όπως η αύξηση του επιπέδου κόπωσης και η πιο αργή αποκατάσταση του σώματος κατά τα διαλείμματα του αγώνα, καθώς και η μείωση της απαραίτητης αντοχής και του σωματικού σθένους τους. Επιπλέον, η μη ταχεία σωματική ανάκαμψη φαινόταν να οδηγούσε σε χαμηλότερα επίπεδα συγκέντρωσης, σε μειωμένη αποτελεσματικότητα στην παρακολούθηση της κατάστασης μέσα σε έναν αγώνα, αλλά και στην αύξηση του φορτίου στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Με βάση τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, οι μεγαλύτεροι ηλικιακά διαιτητές καλαθοσφαίρισης περνούσαν περισσότερο χρόνο σε ζώνες χαμηλότερης έντασης, λόγω και της μεγαλύτερης εμπειρίας τους, σε αντίθεση με τους νεότερους διαιτητές.

Στη συνέχεια, η αντίστοιχη έρευνα των Gimenes de Paula και συν. (2021) διερεύνησε τη σκιαγράφιση του προφίλ των σωματικών και ψυχικών συμπτωμάτων του φαινομένου της εξουθένωσης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης κατέδειξαν ότι υπήρξε ποσοστό επίπτωσης μυοσκελετικών τραυματισμών 17,4% ανά 1000 ώρες παιχνιδιού. Τα επίπεδα άγχους και στρες, επομένως, συσχετίστηκαν θετικά με τον κίνδυνο μυοσκελετικών τραυματισμών και κακώσεων κατά τη διάρκεια των αγώνων καλαθοσφαίρισης, οδηγώντας τους διαιτητές στην εμφάνιση συμπτωμάτων εξουθένωσης.

Επιπρόσθετες πληροφορίες για τα σωματικά και ψυχικά συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης παρουσιάστηκαν στην έρευνα των Nabli και συν. (2016). Σκοπός της έρευνας ήταν

να εξεταστεί η σχέση μεταξύ των επιδόσεων στο παιχνίδι και των σωματικών και ψυχικών αντιδράσεων, μέσα από τα αποτελέσματα των δοκιμών πεδίου σε διαιτητές καλαθοσφαίρισης της Τυνησίας. Σε περίπτωση που οι διαιτητές βρίσκονταν υπό πίεση και στρες, όπως στην περίπτωση που υπήρχε αυξημένος θόρυβος από το πλήθος, καθώς και σε συνδυασμό με την πίεση που ασκούνταν από παίκτες και προπονητές, αμφισβητούνταν από τους συμμετέχοντες στο αθλητικό γεγονός έντονα η ικανότητα των διαιτητών να λαμβάνουν γρήγορες, σύνθετες και ορθές αποφάσεις. Επιπλέον, με βάση την έρευνα αυτή φαινόταν να επικρατεί το αίσθημα της περιορισμένης αυτο-αποτελεσματικότητας των διαιτητών.

Όλα αυτά συνεπικουρούμενα οδηγούν σε βασικά συμπτώματα της εξουθένωσης, όπως η απαισιοδοξία, τα αισθήματα παραίτησης και οι χαμηλές προσδοκίες. Τα αρνητικά αυτά αισθήματα, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, αύξαναν το στρες, το οποίο μπορούσε να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες, όπως το επίπεδο ανταγωνισμού, οι ισομετρικές συσπάσεις και η συναισθηματική τριβή. Επιπλέον, η σωματική και ψυχική κόπωση ενδέχεται να επηρέαζε το χρόνο λήψης αποφάσεων και αντίδρασης, ενώ επέφερε μείωση της γνωστικής απόδοσης, όπως τη διαταραχή της βραχυπρόθεσμης μνήμης και των ψυχοκινητικών ικανοτήτων των διαιτητών καλαθοσφαίρισης (Hrusa & Hrusova, 2021).

Συνοπτικά, στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση συζητήθηκαν εκτενώς οι συνέπειες της εξουθένωσης στο επαγγελματικό πεδίο των διαιτητών καλαθοσφαίρισης, εστιάζοντας σε πτυχές όπως η μείωση των κινήτρων, η συναισθηματική εξάντληση, ο εκφοβισμός τους, η αποστασιοποίηση, η απώλεια ενθουσιασμού και η απόσυρση από τον χώρο. Αναφορικά με τις επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης στην κοινωνική και προσωπική ζωή των διαιτητών καλαθοσφαίρισης, αυτές που αναδείχθηκαν κυρίως ήταν η συναισθηματική εξάντληση και η κούραση, η απομόνωση από τα κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης, καθώς και οι συγκρούσεις μεταξύ εργασίας και οικογένειας.

Συμπεράσματα και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η διαιτησία στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης συνιστά μια πολύπλοκη διεργασία που απαιτεί ταυτόχρονη διαχείριση αντιληπτικών, γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων. Ο διαιτητής ενεργεί ως διαμεσολαβητής για να συζητήσει και να επιλύσει την ένταση που προκύπτει μεταξύ των παικτών κατά τη διάρκεια του αγώνα, ως δικαστής που εφαρμόζει τους νόμους και τους ειδικούς κανόνες στο παιχνίδι και λαμβάνει αμερόληπτες κατάλληλες αποφάσεις και τέλος ως διαχειριστής και μέντορας για όλους τους συμμετέχοντες στον αθλητικό διαγωνισμό (Morgulev et al., 2018; Noecker & Roback, 2012). Από την άλλη, οι παίκτες, οι προπονητές και οι οπαδοί αντιλαμβάνονται και κατανοούν αυτούς τους ρόλους διαφορετικά, γεγονός που αποτελεί πηγή διαφωνίας μεταξύ αυτών και των διαιτητών. Η διαφορετική αυτή αντίληψη των ρόλων συντελεί στην αύξηση της έκθεσης των διαιτητών σε κάποια μορφή ψυχολογική πίεση, η οποία είναι ένας από τους σημαντικότερους λόγους για την εμφάνιση σωματικής, ψυχολογικής και πνευματικής εξάντλησης σε αυτούς (Almustafa, 2019; Finlay-Jones, 2014; Wang et al., 2023). Αυτό είναι πιθανόν να παρατηρείται, επειδή συνήθως τα λάθη των διαιτητών συνήθως υπόκεινται σε κριτική και παρακολούθηση, είτε από την κριτική επιτροπή (επιτροπή διαιτησίας), τους παίκτες, τους προπονητές ή από πολλά αθλητικά μέσα και την κοινή γνώμη (Weinberg & Richardson, 1990).

Η ανασκοπική έρευνα ανέδειξε τη σύνθεση των εξωγενών και ενδογενών παραγόντων ως το δίπτυχο που ενδέχεται να ωθεί στην εξουθένωση τους διαιτητές καλαθοσφαίρισης. Οι εξωγενείς παράγοντες που σχετίζονται με την εξουθένωση περιλαμβάνουν τον φόβο της αποτυχίας, την έλλειψη υποστήριξης από το θεσμικό πλαίσιο στο οποίο ανήκει ο διαιτητής, την πίεση για λήψη αποφάσεων και τον ανταγωνισμό μεταξύ των διαιτητών, ενώ η έλλειψη φυσικής κατάστασης

φαίνεται να συνδέεται με αυξημένα επίπεδα εξουθένωσης (Candra et al., 2020; Li et al., 2013; Ritchie et al., 2016). Σε αυτούς τους παράγοντες προστίθενται η έλλειψη εκπαίδευσης στη διαχείριση του άγχους και η έλλειψη επαγγελματικής ανάπτυξης. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η έλλειψη κοινωνικής εκτίμησης των διαιτητών μπορεί να επιτείνει τις συνθήκες ανατροφοδότησης της εξουθένωσης. Επιπλέον, η έρευνα διέκρινε ότι παράγοντες όπως η σύγκρουση μεταξύ διαιτησίας και οικογενειακών απαιτήσεων, η λήψη αμφιλεγόμενων αποφάσεων και η συνεχής έκθεση στην κριτική φαίνεται να επηρεάζουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την επαγγελματική εξέλιξη των διαιτητών (Anshel et al., 2013; Sors et al., 2019).

Επιπροσθέτως, η προσωπικότητα του διαιτητή, η συναισθηματική νοημοσύνη και η ψυχική ανθεκτικότητα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο ως ενδογενείς συνιστώσες στην αντιμετώπιση των εξουθενωτικών κλιμάκων. Η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική για τη διαχείριση των συγκρούσεων, ενώ η ψυχική ανθεκτικότητα βοηθά στην άμβλυση των αρνητικών επιπτώσεων του στρες και της εξουθένωσης του διαιτητή (Gomà-i-Freixanet et al., 2019; Uye & Roberts, 2022; Wang et al., 2023). Η κατανόηση της ψυχολογικής κατάστασης των παικτών, των προπονητών και των θεατών αναδεικνύεται ως κρίσιμη πτυχή για την αποτελεσματική διαιτησία στην καλαθοσφαίριση. Οι διαιτητές οφείλουν να διατηρούν τον έλεγχο ενός αγώνα και να εφαρμόζουν δίκαια τους κανόνες λαμβάνοντας υπόψη τη συναισθηματική κατάσταση όλων των εμπλεκομένων. Ο φόβος του κρίσιμου λάθους ή της απώλειας μιας σημαντικής απόφασης μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος, επιδεινώνοντας τα συμπτώματα της εξουθένωσης. Η απογοήτευση, λόγω αδυναμίας ανταπόκρισης στις απαιτήσεις της διαιτησίας της καλαθοσφαίρισης, καθώς και η αίσθηση μη αυτο-αποτελεσματικότητας, συνδέονται με την επαγγελματική εξουθένωση και μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοπεποίθησή του (Altahayneh, 2013; Gomes et al., 2021; Tingle et al., 2022).

Μάλιστα, η εμπειρία των διαιτητών, σύμφωνα με τις έρευνες, αποδείχθηκε σημαντική για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι πιο έμπειροι διαιτητές φαίνεται να είναι σε θέση να διαχειρίζονται καλύτερα την πίεση και τις προκλήσεις του ρόλου τους. Από την άλλη, η έρευνα σχετικά με τις εμπειρίες των γυναικών διαιτητών αποκάλυψε προκλήσεις, όπως την έλλειψη σεβασμού, την αντιλαμβανόμενη ανισότητα των φύλων και τον λεκτικό εκφοβισμό, παράγοντες που συνδέονται με την εξουθένωση και την απόχρωσή της (Dorsch και Paskevich, 2007; Francisco et al., 2021; Orviz-Martínez et al., 2021).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ανέδειξε, επίσης, τις πολυδιάστατες συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης στους διαιτητές καλαθοσφαίρισης, οι οποίες εστιάζουν τόσο στις σωματικές όσο και στις ψυχικές πτυχές του συνδρόμου. Οι διαιτητές που βιώνουν εξουθένωση είναι επιρρεπείς στην ανάπτυξη σοβαρότερων καταστάσεων αρνητικών της ψυχικής υγείας τους, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης (Brandão et al., 2021b; Woods et al., 2022). Η συναισθηματική εξάντληση που συνοδεύει την εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα απελπισίας και μειωμένης αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, το χρόνιο στρες είναι πολύ πιθανόν να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τους διαιτητές πιο ευάλωτους σε ασθένειες και με συμπτώματα, όπως κόπωση και γαστρεντερικά προβλήματα (Lonsdale et al., 2009). Οι συναισθηματικές και γνωστικές διαταραχές που σχετίζονται με την εξουθένωση ενδέχεται να οδηγήσουν σε δυσλειτουργίες του διαιτητή σε διαφορετικά περιβάλλοντα, με τις συνέπειες να επιστρέφουν στο άτομο, επιβαρύνοντας ακόμα περισσότερο τον ψυχισμό του. Οι έρευνες έδειξαν ακόμη ότι η πίεση από το διαιτητικό και αθλητικό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της αρνητικής συμπεριφοράς των φιλάθλων, μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα απομόνωσης και ανασφάλειας. Μάλιστα, η υψηλή σωματική απαίτηση της διαιτησίας μπορεί να οδηγήσει σε φυσική κόπωση, αυξημένο στρες και εμφάνιση συμπτωμάτων εξουθένωσης, ενώ η έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης ενός διαιτητή καλαθοσφαίρισης ενδέχεται να επηρεάσει την ικανότητα λήψης αποφάσεων και την επίδοσή του στον αγωνιστικό χώρο (Adamsson & Bernhardsson, 2018; Leicht, 2008; Sors et al., 2019).

Η επιρροή της διαιτητικής εξουθένωσης επεκτείνεται και στον επαγγελματικό τομέα, παρεμποδίζοντας σημαντικά την αποδοτικότητά του. Η μειωμένη παραγωγικότητα, η χαμηλότερη ικανοποίηση από την εργασία και η απουσία κινήτρων είναι χαρακτηριστικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης που υπονομεύουν την αποτελεσματικότητα του διαιτητή στο πλαίσιο του ρόλου του (Aiken et al., 2012; Gomes et al., 2021). Επιπρόσθετα, όπως ανέδειξε η ανασκόπηση, οι απαιτήσεις της διαιτησίας, όπως τα έντονα ταξίδια και τα ακανόνιστα προγράμματα, επηρεάζουν τις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις των διαιτητών, δημιουργώντας ένα μοτίβο στάσεων και συμπεριφορών που τείνουν προς εξουθενωτικές κλίμακες, ενώ η απουσία υποστηρικτικού πλαισίου μπορεί να οδηγήσει στο να μην ανιχνεύεται ή να μην είναι εύκολη η αντιμετώπιση της εξουθένωσης (Devís-Devís et al., 2021; Karaçam et al., 2023b; Vancampfort et al., 2017).

Συμπερασματικά, οι έρευνες υπογραμμίζουν τη σημασία της ψυχολογικής προετοιμασίας, της θεσμικής υποστήριξης και της ανάπτυξης μηχανισμών αντιμετώπισης του άγχους για την πρόληψη και τον έλεγχο της επαγγελματικής εξουθένωσης των διαιτητών καλαθοσφαίρισης. Τα ανασκοπικά ευρήματα θα μπορούσαν στο μέλλον να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη προγραμμάτων εκπαίδευσης, επιμόρφωσης και υποστήριξης που θα στοχεύουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των διαιτητών καλαθοσφαίρισης, καθώς και για τη δημιουργία στρατηγικών αντιμετώπισης («προληπτική και μαχητική») της διαιτητικής εξουθένωσης. Σε σχέση με την πρακτική εφαρμογή των ανασκοπικών ευρημάτων, η αναγνώριση των παραγόντων εξουθένωσης και της γνωστικής αντίληψης των συνεπειών της εξουθένωσης από τους διαιτητές καλαθοσφαίρισης θα μπορούσε να συνδράμει στην αύξηση της αυτοπεποίθησής τους και στη μείωση του προαγωνιστικού τους άγχους.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Adamsson, A., & Bernhardsson, S. (2018). Symptoms that may be stress-related and lead to exhaustion disorder: A retrospective medical chart review in Swedish primary care. *BMC Family Practice*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-018-0858-7>
- Aiken, L. H., Sermeus, W., Van Den Heede, K., Sloane, D. M., Busse, R., McKee, M., Bruyneel, L., Rafferty, A. M., Griffiths, P., Moreno-Casbas, T., Tishelman, C., Pearce, S., Brzostek, T., Kinnunen, J., Schwendimann, R., Heinen, M., Zikos, D., Sjetne, I. S., Smith, H. L., & Kutney-Lee, A. (2012). Patient safety, satisfaction, and quality of hospital care: cross sectional surveys of nurses and patients in 12 countries in Europe and the United States. *BMJ*, 344, e1717. <https://doi.org/10.1136/bmj.e1717>
- Al-Haliq, M., Altahayneh, Z. L., & Oudat, M. (2014). Levels of burnout among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 47–51. <https://doi.org/10.7752/jpes.2014.01008>
- Al-Nahe, I., M. (2007). Psychological burnout among basketball referees. *College of Basic Education Research Journal*, 6(4), 244-256.
- Almustafa, A. (2019). Levels of psychological burnout among football referees in Saudi Arabia. *Sociologist Association*, 36(143), 73-93.
- Anshel, M. H., Kang, M., & Jubenville, C. (2013). Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 362–370. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.003>
- Anshel, M., & Weinberg, R. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 11-22. <http://dx.doi.org/10.1080/10413209508406297>
- Anshel, M. H., Sutarso, T., Ekmekci, R., & Saraswati, I. W. (2014). A model linking sources of stress to approach and avoidance coping styles of Turkish basketball referees. *Journal of Sports Sciences*, 32(2), 116–128. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.816762>
- Baldwin, C. (2008). You're kidding ref! Pre and post game stress levels amongst referees and match officials: An Australian perspective. *Proceedings of the Second International Colloquium on Leisure and Tourism*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bozkir, A., & Demir, M. B. (2022). The effect of occupational burnout levels on job performance in football referees (8th region example). *Journal of Educational Issues*, 8(2), 414. <https://doi.org/10.5296/jei.v8i2.20154>
- Caccese, T. M., & Mayerberg, C. K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 279–288. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.3.279>
- Candra, O., Dupri, D. & N. Irshanty (2020). Analysis conditions basketball referee Riau (AWABRI). *Jp.jok (Journal Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 3(2), 126-140. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.783>
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209–220. <https://doi.org/10.1080/02640410500131431>
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., Marchant, D. (2022). A self-determination theory-based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 886–898. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507>
- Danauskė, E., Raisiene, A.G., & Korsakiene, R. (2023). Coping with burnout? Measuring the links between workplace conflicts, work related stress, and burnout. *Verslas Teorija ir Praktika* 24(1), 58–69. <https://doi.org/10.3846/btp.2023.16953>
- De Almeida, F. R., Pires, D. A., Weinberg, R. S., & Brandão, M. R. (2021a). Psychometric properties of the burnout inventory for referees (BIR) for Brazilian basketball referees. *Cuadernos de Psicologia Del Deporte*, 21(3), 243–257.
- De Almeida, F. R., Pires, D. A., Weinberg, R. S., & Brandão, M. R. F. (2021b). Psychometric properties of the burnout inventory for referees (BIR) for Brazilian basketball referees. *Cuadernos de Psicologia Del Deporte*, 21(3), 243–257. <https://doi.org/10.6018/cpd.431771>

- Devís-Devís, J., Serrano-Durá, J., & Molina, P. (2021). The referee plays to be insulted!": An exploratory qualitative study on the Spanish football referees. *Experiences of Aggression, Violence, and Coping. Frontiers in Psychology*, 12, 465–479. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656437>
- Diotaiuti, P., Falese, L., Mancone, S., & Purromuto, F. (2017). A structural model of self-efficacy in handball referees. *Frontiers in Psychology*, 8(MAY), 235–244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00811>
- Dohmen, T., & Sauermaun, J. (2016). Referee bias. *Journal of Economic Surveys*, 30(4), 679–695. <https://doi.org/10.1111/joes.12106>
- Dorsch, K. D., & Paskevich, D. M. (2007). Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 585–593. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.003>
- Finlay-Jones, A. L. (2014). Self-compassion and psychological health among psychologists. *School of Psychology and Speech Pathology. Thesis*.
- Folkesson, P., Nyberg, C., Archer, T., & Norlander, T. (2002). Soccer referees' experience of threat and aggression: Effects of age, experience, and life orientation on outcome of coping strategy. *Aggressive Behavior*, 28, 317-327.
- Francisco, C.M., P. Artajo, V.B. Manrique, R. Camarador, C. & Del Rosario (2021). We call the shot: Women referees officiating men's basketball. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 42(1). ISSN 2231-3265.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues* 30, 159-164.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn-out: The high cost of high achievement*. Anchor.
- Gencay, S. (2009). Magnitude of psychological stress reported by soccer referees. *Social Behavior and Personality*, 37(7), 865-868.
- Gimenes de Paula, D.A., R.A. Cunha & C.V. Andreoli (2021). Health problems of basketball referees: A prospective study. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(2), 195-200. http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202127022021_0128
- Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. K. (2020). Comparing burnout in sport-specializing versus sport-sampling adolescent athletes: A systematic review and meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(3), 1–7. <https://doi.org/10.1177/2325967120907579>
- Gomà-i-Freixanet, M., Pla-Cortés, J., & Avilés-Antón, Ó. (2019). Perfil diferencial de personalidad de los árbitros de élite del baloncesto español. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.6018/cpd.375641>
- Gomes, R., Fontes, L., Rodrigues, M., & Dias, B. (2021). Burnout in referees: relations with stress, cognitive appraisal, and emotions. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 7(2). <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2021/177>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sports Psychology*, 14, 177-209. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2(25), 1-5. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>
- Gulle, M., Şeker, R., Sari, I., & Çetin, M. Ç. (2017). Assessment of the correlation between self-esteem in decision-making and decision-making styles of football referees in terms of their refereeing experience and violence perceptions. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(24), 112–123. <https://doi.org/10.14486/Int.JSCS657>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sports and Exercise*, 9, 800-816. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Hancock, D. J., Bennett, S., Roaten, H., Chapman, K., & Stanley, C. (2020). An analysis of literature on sport officiating research. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1756198>

- Hendrix, A.E., Acevedo, E.O., & Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division I-A universities. *Journal of Athletic Training*, 35, 139-144.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J.Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfillment. *Journal of Sports Sciences*, 26, 835-844. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410701784525>
- Hrusa, P. & D. Hrusova (2021). Dependence of objectivity in basketball game officiating on the number of referees. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2proc), S601-S609. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.45>
- Hurley, J., Hutchinson, M., Bradbury, J., & Browne, G. (2016). Nexus between preventive policy inadequacies, workplace bullying, and mental health: Qualitative findings from the experiences of Australian public sector employees. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25(1), 12–18. <https://doi.org/10.1111/inm.12190>
- Iglesias, D.S., A.S. Leicht, H. Pojskić & A. Vaquera (2020). Impact of contextual factors on match demands experienced by elite male referees during international basketball tournaments. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 936-943. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1851902>
- Inchauspe, R.M., P.M. Barbian, G.A. Lélis & F.R. de Almeida (2021). Physiological stress of basketball referees during a national competition. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano* 23(3). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e74548>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *Sport Psychologist*, 26(2), 282–298. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.282>
- Kaissidis-Rodafinos, A., & Anshel, M. H. (2000). Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *Journal of Social Psychology*, 140(3), 329–344. <https://doi.org/10.1080/00224540009600474>
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*, 15(4), 427–436. <https://doi.org/10.1080/026404197367218>
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., Sabuncu, A. A., & Mereută, C. (2023a). Examination of the relationship between basketball referee's mental well-being and emotional regulation levels. *Heliyon*, 9(6), e16768. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16768>
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., Sabuncu, A. A., & Mereută, C. (2023b). Examination of the relationship between basketball referee's mental well-being and emotional regulation levels. *Heliyon*, 9(6), e16768. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16768>
- Kellett, P. & D. Shilbury (2007). Umpire participation: umpire participation: Is abuse really the issue? *Sport Management Review*, 10, 209-229. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(07\)70012-8](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(07)70012-8)
- Kilani, O. W., Altahayneh, Z. L., & Oudat, M. A. (2013). Sources of stress and intention to quit among sport officials in Jordan. *European Journal of Social Sciences*, 38(3), 365-373.
- Kruger, A., Ekmekci, R., Strydom, G., & Ellis, S. (2012). Stressors among South African soccer officials: A profile analysis. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 34(2), 53-62.
- Laschinger, H. K. S., & Fida, R. (2014). A time-lagged analysis of the effect of authentic leadership on workplace bullying, burnout, and occupational turnover intentions. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(5), 739–753. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2013.804646>
- Leicht, A.S. (2008). Physiological demands of basketball refereeing during international competition. *Journal of Science and Medicine in Sport* 11, 357–360. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.05.006>
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115–126. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>
- Leota, J., Hoffman, D., Mascaró, L., Czeisler, M.E., Nash, K., Drummond, S.P.A., Anderson, C., Rajaratnam, S.M.W., & Facer-Childs, E.R. (2022). Home is where the hustle is: The influence of crowds on effort and home advantage in the National Basketball Association. *Journal of Sports Sciences*, 40(3), 1-10 <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2154933>

- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692–700. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.009>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785–795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Louvet, A., Gaudreau, P., Menaut, A., Genty, J. & Deneuve, P. (2009). Revisiting the changing and stable properties of coping utilization using latent class growth analysis: A longitudinal investigation with soccer referees. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (1), 124–135.
- Maidaniuc-Chirila, T. (2015). A multi-mediation model of the relationship among workplace bullying, coping strategies, resilience and employees' strain: Insights for a training programme. *Human Resources Psychology/Psihologia Resursei Umane*, 13(1), 63–82. Retrieved from <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsu&AN=121285571&site=ehost-live>
- Martinez-Moreno, A., Ibanez-Perez, R., & Sanchez-Roca, C. (2021). Leadership, stress and burnout among basketball referees. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(1), 84–96. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.08>
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual* (3rd edn.). CA: Consulting Psychologist Press. https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (2000). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of stress*. (pp. 358-362). CA: Academic Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Matković, A., T. Rupčić & D. Knjaz (2014). Physiological load of referees during basketball games. *Kinesiology*, 46(2), 258-265. https://www.researchgate.net/publication/289163251_Physiological_load_of_referees_during_basketball_games
- Morgulev, E., O.H., Azar, R., Lidor, E., Sabag & M., Bar-Eli (2018). Searching for judgment biases among elite basketball referees. *Frontiers in Psychology*, 9, 2637. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02637>
- Nabilpour, M., Samanipour, M., Baghurst, T., & Bagha, S. (2020). A comparison of the emotional intelligence and psychological skills of national and international taekwondo referees. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6(3), 25–32. <https://doi.org/10.47863/nhsf7128>
- Nabli, M.A., N.B. Abdelkrim, I. Jabri, T. Batikh, C. Castagna & K. Chamari (2016). Fitness field tests correlate to game performance in U-19-category basketball referees. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2015-0276>
- Noecker, C.A. & P. Roback (2012). New insights on the tendency of NCAA basketball officials to even out foul calls. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.1515/1559-0410.1402>
- Nørregaard, A. J., Gram, M., Vigelsee, A., Wiuff, C., & Birk, A. (2014). Development of the referee retention scale. *Journal of Sport Management*, 31, 1-36. 10.1123/jsm.2017-0065.
- Orviz-Martínez, N., Botey-Fullat, M., Arce-García, S. (2021). Analysis of burnout and psychosocial factors in grassroots football referees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1111. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031111>
- Pires, D.A., Brandão, M.R.F., & Silva, C.B. (2006). Validação do questionário de burnout para atletas. [Validation of the burnout inventory for athletes]. *Revista da Educação Física*, 17, 17-36. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfisv17n1p27-36>
- Plessner, H., & Haar, T. (2006). Sports performance judgments from a social cognitive perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 555–575. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.007>

- Raab, M., Avugos, S., Bar-Eli, M., & MacMahon, C. (2020). The referee's challenge: a threshold process model for decision making in sport games. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1783696>
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Raedeke, T.D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25, 181-206. <https://psycnet.apa.org/record/2002-01100-005>
- Raedeke, T.D. (2004). Coach commitment and burnout: A one-year follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 333-349. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200490517995>
- Rainey, D. W. (1995). Stress, burnout, and intention to terminate among umpires. *Journal of Sport Behavior*, 18, 312–323.
- Rainey, D. W., & Hardy, L. (1999). Sources of stress, burnout and intention to terminate among rugby union referees. *Journal of Sports Sciences*, 17(10), 797–806. <https://doi.org/10.1080/026404199365515>
- Rees, C. S., Breen, L. J., Cusack, L., & Hegney, D. (2015). Understanding individual resilience in the workplace: The international collaboration of workforce resilience model. *Frontiers in Psychology*, 6(FEB), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00073>
- Ritchie, J., Basevitch, I., Rodenberg, R., & Tenenbaum, G. (2017). Situation criticality and basketball officials' stress levels. *Journal of Sports Sciences*, 35(21), 2080–2087. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1255770>
- Ροδαφηνός, Α. (2003). Πηγές και στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες στον αθλητισμό: Ανασκόπηση και κριτική ανάλυση. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 49, 59-69.
- Schaepkoetter, C.C. (2016). Basketball officiating as a gendered arena: An autoethnography. *Sport Management Review*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2016.05.001>
- Schlaerth, A., Ensari, N., & Christian, J. (2013). A meta-analytical review of the relationship between emotional intelligence and leaders' constructive conflict management. *Group Processes and Intergroup Relations*, 16(1), 126–136. <https://doi.org/10.1177/1368430212439907>
- Sherratt, N. (2021). *The Challenges faced by referees behind the scenes*. Retrieved from: https://www.linkedin.com/pulse/challenges-faced-referees-behind-scenes-nathan-sherratt/?trk=articles_directory
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50
- Sors, F., Lourido, D. T., Parisi, V., Santoro, I., Galmonte, A., Agostini, T., & Murgia, M. (2019). Pressing crowd noise impairs the ability of anxious basketball referees to discriminate fouls. *Frontiers in Psychology*, 10(OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02380>
- Stojanovic, E., N. Stojiljkovic, A.T. Scanlan, V.J. Dalbo, D.M. Berkemans & Z. Milanovic (2017). The activity demands and physiological responses encountered during basketball match-play: A systematic review. *Sports Medicine* 48(5), 975-986. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0794-z>
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L., & Burke, R. J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 84–97. <https://doi.org/10.1080/10413209008406422>
- Tingle, J. K., Jacobs, B. L., Ridinger, L., & Warner, S. (2022). Female sports officials and mental health: The overlooked problem. *Journal of Sport Management*, 36(4), 383–393. <https://doi.org/10.1123/jsm.2020-0443>
- Tsorbatzoudis, H., Rodafinos, A., Partemian, S., & Grouios, G. (2005). Sources of stress among Greek team handball referees: Construction and validation of the handball officials of stress survey. *Perceptual and Motor Skills*, 100(3), 821–830.
- Uye, E. E., & Roberts, R. E. (2022). Workplace mobbing and perceived stress: Moderating role of resilience among referees in South-West Nigeria. *International Journal of Arts, Languages and Business Studies (IJALBS)*, 383–394.
- Vancampfort, D., Koyanagi, A., Ward, P. B., Veronese, N., Carvalho, A. F., Solmi, M., Stubbs, B. (2017). Perceived stress and its relationship with chronic medical conditions and multimorbidity among 229, 293 community-dwelling

- adults in 44 low- and middle-income countries. *American Journal of Epidemiology*, 186(8), 979–989. <https://doi.org/10.1093/aje/kwx159>
- Vizcaíno, C., B.J. Almagro, J.A. Rebollo & P. Sáenz-López (2013). Coaches' and referees' evaluation of the importance of the rules at the initiation stage of basketball. *Revista de Psicología del Deporte*. 22(1), 293-297.
- Wang, Q., Wang, W., Huang, H., & Wan, B. (2023). The mediating roles of psychological resilience and frustration tolerance in the relationship between coping styles and mood states of high-level basketball referees. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096649>
- Warner, S., Tingle, J. K., & Kellett, P. (2013). Officiating attrition: the experiences of former referees via a sport development lens. *Journal of Sport Management*, 27(4), 316–328. <https://doi.org/10.1123/jsm.27.4.316>
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Leisure Press.
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & McNicholl, A. (2022). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–41. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2148225>