





**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ  
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΑΙ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΟ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΡΗΜΙΑΝΙΩΤΗΣ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΡΕΠΠΑ**

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026**





**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ  
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΑΙ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΟ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

*Διπλωματική Εργασία η οποία υποβλήθηκε προς απόκτηση τίτλου  
σπουδών στη Δημόσια Διοίκηση στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις  
Πάφος*

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΡΗΜΙΑΝΙΩΤΗΣ  
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ, 2026**



**Πνευματικά δικαιώματα**

Copyright © Αλέξανδρος Κρημινιώτης, 2026 κατάθεσης Διπλωματικής Εργασίας

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της Διπλωματικής Εργασίας από το Πανεπιστήμιο Νεάπολις δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Πανεπιστημίου.

**Όνοματεπώνυμο Φοιτητή:** Αλέξανδρος Κρημινιώτης

**Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας:** Ο ρόλος της συμβουλευτικής υποστήριξης στην ενίσχυση της ευημερίας προπονητών και αθλητών στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον Η παρούσα Διπλωματική Εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για την απόκτηση εξ αποστάσεως μεταπτυχιακού τίτλου στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις και εγκρίθηκε στις 11/02/2026 από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.

**Εξεταστική Επιτροπή:**

Πρώτη επιβλέπουσα (Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος): Ρέππα Αναστασία – Μέλος ΔΕΠ/  
Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφος

Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: Κουρουσιδου Μαρία - Μέλος ΣΕΠ/Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφος

Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: Κωνσταντοπούλου Δέσποινα Μέλος ΣΕΠ/Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφος

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ**

Ο Αλέξανδρος Κρημινιώτης γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Ο ρόλος της συμβουλευτικής υποστήριξης στην ενίσχυση της ευημερίας προπονητών και αθλητών στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει, έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Ο Δηλών

Αλέξανδρος Κρημινιώτης



**Όνοματεπώνυμο Φοιτητή: Αλέξανδρος Κρημιανιώτης**

**Τίτλος Διπλωματικής Εργασίας: Ο ρόλος της συμβουλευτικής υποστήριξης στην ενίσχυση της ευημερίας προπονητών και αθλητών στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον.**

Η παρούσα Διπλωματική Εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για την απόκτηση εξ αποστάσεως μεταπτυχιακού τίτλου στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις και εγκρίθηκε στις 11/2/2026 από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.

## Πρόλογος

Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε με στόχο να φωτίσει έναν τομέα που συχνά παραμένει «αόρατος» στην καθημερινότητα σχολείων και αθλητικών συλλόγων: το πώς η πρόσβαση σε ουσιαστική συμβουλευτική υποστήριξη μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά και ενδυναμωτικά για την ευημερία αθλητών και προπονητών. Η επιλογή του θέματος προέκυψε από την παρατήρηση ότι οι απαιτήσεις επίδοσης, η πολλαπλότητα ρόλων και η συνεχής αξιολόγηση δημιουργούν συνθήκες αυξημένης ψυχικής πίεσης, ενώ παράλληλα η υποστήριξη παραμένει άνιση, αποσπασματική ή εξαρτημένη από συγκυρίες. Στο πλαίσιο αυτό, η εργασία επιχειρεί να συνδέσει τη σύγχρονη θετική ψυχολογία και τις πολυδιάστατες προσεγγίσεις ευημερίας με εφαρμοστικές, οργανωσιακές πρακτικές, ώστε τα ευρήματα να έχουν νόημα όχι μόνο ακαδημαϊκά αλλά και λειτουργικά για διοικήσεις, προπονητές και εκπαιδευτικούς. Για την ολοκλήρωσή της συνέβαλαν άνθρωποι που προσέφεραν χρόνο, πρόσβαση στο πεδίο και στήριξη, και τους ευχαριστώ θερμά. Ιδιαίτερος ευχαριστώ και την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κ.Αναστασία Ρέππα για την καθοδήγηση και τις παρατηρήσεις που βελτίωσαν την τελική μορφή της εργασίας.

## Περίληψη

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί ο ρόλος της συμβουλευτικής υποστήριξης στην ψυχολογική ευημερία προπονητών και αθλητών στο σχολικό και στο εξωσχολικό περιβάλλον. Η έρευνα υιοθέτησε ποσοτικό, διατομεακό σχεδιασμό με χρήση δομημένου ερωτηματολογίου που αποτύπωνε πρόσβαση/χρήση συμβουλευτικών υπηρεσιών, αντιλαμβανόμενη ποιότητα και επίδραση υποστήριξης, οργανωτική υποστήριξη/ηγεσία, εμπόδια και διευκολυντές, καθώς και δείκτες ψυχολογικής ευημερίας (PERMA/Ryff), συναισθηματικής κατάστασης, εξουθένωσης, ανθεκτικότητας και δέσμευσης. Το δείγμα περιλάμβανε 160 συμμετέχοντες, εκ των οποίων 77,5% άνδρες και 22,5% γυναίκες, ενώ το 62,5% ήταν αθλητές και το 37,5% προπονητές, με μέση ηλικία 30,43 έτη ( $SD = 7,85$ ). Η πλειονότητα (62,5%) ανέφερε ότι δεν είχε πρόσβαση σε οργανωμένη συμβουλευτική υποστήριξη τον τελευταίο χρόνο, ενώ 27,5% είχε περιστασιακή και 10,0% συστηματική πρόσβαση. Η συνολική ευημερία (PERMA/Ryff) ήταν σχετικά υψηλή ( $M = 3,82$ ,  $SD = 0,68$ ), με τους προπονητές να εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ευημερίας από τους αθλητές ( $M = 4,05$  έναντι 3,69,  $t = 3,61$ ,  $p = 0,0004$ ,  $g = 0,55$ ), χαμηλότερη εξουθένωση ( $M = 1,78$  έναντι 2,60,  $p < 0,001$ ) και υψηλότερη δέσμευση ( $M = 4,37$  έναντι 3,76,  $p = 0,0002$ ). Η ποιότητα συμβουλευτικής συσχετίστηκε θετικά με την ευημερία ( $r = 0,41$ ), το θετικό συναίσθημα ( $r = 0,51$ ) και την ανθεκτικότητα ( $r = 0,44$ ), ενώ η οργανωτική υποστήριξη παρουσίασε ισχυρές σχέσεις με την ποιότητα συμβουλευτικής ( $r = 0,71$ ) και την ικανοποίηση ( $r = 0,77$ ). Αντίθετα, τα εμπόδια χρήσης συνδέθηκαν έντονα με την εξουθένωση ( $r = 0,70$ ) και το αρνητικό συναίσθημα ( $r = 0,57$ ). Τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι η συμβουλευτική υποστήριξη λειτουργεί αποτελεσματικότερα όταν εντάσσεται σε συνεκτικό οργανωτικό πλαίσιο, με σαφείς διαδικασίες, διαθέσιμους πόρους και κουλτούρα αποστιγματισμού, ώστε να ενισχύονται οι ψυχολογικοί πόροι και να περιορίζεται η εξουθένωση.

**Λέξεις-κλειδιά:** ευημερία, συμβουλευτική υποστήριξη, αθλητές, προπονητές, σχολικό και εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον, μοντέλο PERMA, Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, οργανωτική υποστήριξη, εξουθένωση, ανθεκτικότητα

## **Abstract**

This study examined the role of counseling support in the psychological well-being of coaches and athletes across school and non-school sport settings. A cross-sectional quantitative design was employed using a structured questionnaire assessing access to and use of counseling services, perceived quality and impact of support, organizational support/leadership, barriers and facilitators, and well-being indicators (PERMA/Ryff), affect, burnout, resilience, and commitment. The sample included 160 participants, of whom 77.5% were men and 22.5% women; 62.5% were athletes and 37.5% coaches, with a mean age of 30.43 years ( $SD = 7.85$ ). Most participants (62.5%) reported no access to organized counseling in the past year, while 27.5% reported occasional and 10.0% systematic access. Overall well-being was relatively high ( $M = 3.82$ ,  $SD = 0.68$ ). Coaches reported significantly higher well-being than athletes ( $M = 4.05$  vs.  $3.69$ ,  $t = 3.61$ ,  $p = 0.0004$ ,  $g = 0.55$ ), lower burnout ( $M = 1.78$  vs.  $2.60$ ,  $p < 0.001$ ), and higher commitment ( $M = 4.37$  vs.  $3.76$ ,  $p = 0.0002$ ). Counseling quality correlated positively with well-being ( $r = 0.41$ ), positive affect ( $r = 0.51$ ), and resilience ( $r = 0.44$ ), while organizational support showed strong associations with counseling quality ( $r = 0.71$ ) and satisfaction ( $r = 0.77$ ). Barriers to service use were strongly related to burnout ( $r = 0.70$ ) and negative affect ( $r = 0.57$ ). Findings suggest that counseling support is most effective when embedded in a coherent organizational framework with clear referral pathways, adequate resources, and a culture that reduces stigma, thereby strengthening psychological resources and mitigating burnout.

**Keywords:** psychological well-being, counseling support, athletes, coaches, school and extracurricular sport settings, PERMA model, Self-Determination Theory, organizational support, burnout, resilience

## Πίνακας περιεχομένων

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή</b> .....	<b>1</b>
1.1 Το υπό μελέτη φαινόμενο στο θεσμικό, εκπαιδευτικό και αθλητικό πλαίσιο .....	1
1.2 Αναγκαιότητα και σημασία της έρευνας .....	2
1.3 Σκοπός της μελέτης.....	3
1.4 Ερευνητικοί στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης.....	4
1.5 Ορισμοί βασικών εννοιών .....	5
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Θεωρητικό και Εννοιολογικό Πλαίσιο</b> .....	<b>7</b>
2.1 Ενημερία: θεωρητικά μοντέλα (PERMA, Ryff) .....	7
2.2 Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού και βασικές ψυχολογικές ανάγκες.....	8
2.3 Συμβουλευτική υποστήριξη: ορισμός, τύποι, μοντέλα παρέμβασης .....	9
2.4 Ο ρόλος του προπονητή-εκπαιδευτή και η ψυχοκοινωνική υποστήριξη στο σχολικό και εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον .....	10
2.5 Οργανωσιακή ηγεσία και πρόσβαση σε συμβουλευτικές υπηρεσίες σε εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα .....	12
2.6 Σύνθεση βιβλιογραφίας – εντοπισμός κενών.....	13
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Μεθοδολογία Έρευνας</b> .....	<b>15</b>
3.1 Ερευνητικός σχεδιασμός.....	15
3.2 Πληθυσμός και δείγμα.....	16
3.3 Εργαλείο συλλογής δεδομένων και ψυχομετρικές μεταβλητές.....	17
3.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων .....	18
3.5 Μέθοδοι στατιστικής ανάλυσης.....	19
3.6 Ερευνητικές και ηθικές δεοντολογικές αρχές.....	21
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Αποτελέσματα</b> .....	<b>23</b>
4.1 Περιγραφή δείγματος .....	23
4.2 Ανάλυση πρόσβασης στη συμβουλευτική υποστήριξη.....	24
4.3 Ανάλυση ενημερίας.....	25
4.4 Διαφορές σχολικού και εξωσχολικού πλαισίου.....	27
4.5 Συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών.....	28
4.6 Σύνθεση ερημάτων.....	29
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συζήτηση</b> .....	<b>31</b>
5.1 Ερμηνεία των αποτελεσμάτων.....	31
5.2 Συγκριτική αξιολόγηση με διεθνή βιβλιογραφία .....	32
5.3 Πρακτικές και διοικητικές εφαρμογές σε σχολεία και συλλόγους.....	33

<i>5.4 Η συμβολή του προπονητή–εκπαιδευτή στη διαμόρφωση κουλτούρας ενημερίας.....</i>	<i>34</i>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Συμπεράσματα και Μελλοντικές Προεκτάσεις .....</b>	<b>36</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>38</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....</b>	<b>44</b>



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή

## 1.1 Το υπό μελέτη φαινόμενο στο θεσμικό, εκπαιδευτικό και αθλητικό πλαίσιο

Η ευημερία στον χώρο της εκπαίδευσης και του αθλητισμού έχει αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια ως κρίσιμος παράγοντας για τη διατήρηση της συμμετοχής, την απόδοση και τη μακροπρόθεσμη προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη προπονητών και αθλητών. Ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα όπου συνυπάρχουν μαθησιακές, αθλητικές και κοινωνικές απαιτήσεις, η συναισθηματική στήριξη και η πρόσβαση σε οργανωμένες συμβουλευτικές υπηρεσίες λειτουργούν όχι μόνο ως μηχανισμοί αντιμετώπισης δυσκολιών, αλλά κυρίως ως μέσα πρόληψης, ενδυνάμωσης και καλλιέργειας ψυχολογικής ανθεκτικότητας (Ryff, 1989; Seligman, 2011). Στο σχολικό πλαίσιο, οι μαθητές-αθλητές καλούνται να ισορροπήσουν ανάμεσα σε πολλαπλούς ρόλους, ενώ στο εξωσχολικό περιβάλλον των αθλητικών συλλόγων η πίεση για επίδοση και η συνεχής αξιολόγηση συχνά εντείνουν τα ψυχολογικά φορτία (Gustafsson et al., 2017).

Η σύγχρονη επιστημονική προσέγγιση της ευημερίας υπερβαίνει την απουσία ψυχοπαθολογίας και εστιάζει στην ποιότητα της καθημερινής εμπειρίας, στο αίσθημα νοήματος, στις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και στην ικανότητα προσαρμογής στις απαιτήσεις του ρόλου. Τα θεωρητικά μοντέλα της Ryff και του Seligman έχουν συμβάλει καθοριστικά στη μετατόπιση του ενδιαφέροντος από τη διαχείριση του στρες στη συνολική ανάπτυξη του ατόμου, προσεγγίζοντας την ευημερία ως πολυδιάστατη και δυναμική διαδικασία (Ryff & Singer, 2008; Seligman, 2011). Στο εκπαιδευτικό και αθλητικό πλαίσιο, οι προσεγγίσεις αυτές αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς οι εμπλεκόμενοι καλούνται να λειτουργούν με υψηλό επίπεδο συναισθηματικής επάρκειας μέσα σε περιβάλλοντα έντονων προσδοκιών και αξιολόγησης.

Παρά τη διεθνή αναγνώριση της σημασίας της ψυχικής υγείας στον αθλητισμό και στην εκπαίδευση, η ύπαρξη σταθερών και θεσμοθετημένων δομών συμβουλευτικής υποστήριξης παραμένει άνιση. Στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια θεσμικά βήματα, όπως η ενίσχυση των υποστηρικτικών δομών και η παρουσία σχολικών ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών. Ωστόσο, η βιβλιογραφία επισημαίνει ότι οι υπηρεσίες αυτές συχνά δεν ενσωματώνονται οργανικά στην καθημερινή σχολική πρακτική, με αποτέλεσμα η ψυχοκοινωνική υποστήριξη να εμφανίζεται αποσπασματική και εξαρτημένη από διοικητικές προτεραιότητες και διαθέσιμους πόρους (Weare & Nind, 2011; Thapa et al., 2013).

Στο εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον, η εικόνα διαφοροποιείται περαιτέρω, καθώς η λειτουργία των συλλόγων καθορίζεται κυρίως από τη διοικητική φιλοσοφία, την οργανωσιακή κουλτούρα και τις

οικονομικές δυνατότητες κάθε οργανισμού. Αν και το θεσμικό πλαίσιο ρυθμίζει ζητήματα διοίκησης και δεοντολογίας, η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών δεν αποτελεί υποχρεωτικό στοιχείο της αθλητικής λειτουργίας, γεγονός που οδηγεί σε ανισότητες ως προς την πρόσβαση στην ψυχολογική υποστήριξη (Schinke et al., 2024 et al., 2020). Ως αποτέλεσμα, η ψυχοκοινωνική φροντίδα περιορίζεται συχνά σε υψηλά αγωνιστικά επίπεδα, αφήνοντας τις αναπτυξιακές κατηγορίες και τους ίδιους τους προπονητές χωρίς συστηματική στήριξη.

Σε διεθνές επίπεδο, οργανισμοί όπως η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή υπογραμμίζουν την ανάγκη ενσωμάτωσης της ψυχολογικής υποστήριξης ως αναπόσπαστου στοιχείου της αθλητικής και εκπαιδευτικής διαδικασίας. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η σταθερή παρουσία επαγγελματιών ψυχικής υγείας συμβάλλει στη μείωση της εξουθένωσης, στην ενίσχυση της αυτονομίας και στη διατήρηση της μακροπρόθεσμης συμμετοχής στον αθλητισμό (Reardon et al., 2019). Η απόκλιση ανάμεσα στις διεθνείς κατευθύνσεις και στην ελληνική πραγματικότητα καθιστά αναγκαία τη συστηματική μελέτη του ρόλου της συμβουλευτικής υποστήριξης στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον, όπως επιχειρεί η παρούσα έρευνα.

## **1.2 Αναγκαιότητα και σημασία της έρευνας**

Η ανάγκη διερεύνησης της συμβουλευτικής υποστήριξης στον χώρο της εκπαίδευσης και του αθλητισμού προκύπτει από μια ολοένα και πιο έντονη συνειδητοποίηση ότι η ευημερία αποτελεί θεμέλιο τόσο της απόδοσης όσο και της μακροχρόνιας συμμετοχής. Σε διεθνές επίπεδο, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2021) θεωρούν την ψυχική υγεία αναπόσπαστο μέρος της συνολικής ευημερίας, ενώ η αθλητική και εκπαιδευτική έρευνα έχει δείξει ότι η συστηματική υποστήριξη μειώνει τους παράγοντες κινδύνου και ενισχύει την ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η μελέτη της σχέσης ανάμεσα στη συμβουλευτική υποστήριξη και την ευημερία αποκτά ιδιαίτερο βάρος, ειδικά όταν εξετάζεται σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως το σχολικό και το εξωσχολικό.

Στο σχολικό πλαίσιο, όπου οι μαθητές-αθλητές συνδυάζουν πολλαπλές απαιτήσεις, οι υπηρεσίες συμβουλευτικής λειτουργούν συχνά ως βασικός σύνδεσμος ανάμεσα στη μάθηση και τη συναισθηματική υγεία. Όπως επισημαίνουν οι Durlak και συνεργάτες (2011), τα σχολεία που εφαρμόζουν οργανωμένες παρεμβάσεις κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης παρουσιάζουν σταθερά καλύτερους δείκτες ευημερίας, χαμηλότερα επίπεδα στρες και βελτιωμένο εκπαιδευτικό κλίμα. Παρ' όλα αυτά, στην ελληνική πραγματικότητα η υποστήριξη αυτή δεν είναι πάντα θεσμικά κατοχυρωμένη και συχνά επαφίεται στις πρωτοβουλίες των σχολικών μονάδων, κάτι που δημιουργεί ανισότητες και περιορισμένη πρόσβαση (Χατζηχρήστου, 2019).

Στον χώρο των αθλητικών συλλόγων, η ανάγκη για συστηματική στήριξη είναι εξίσου έντονη. Η διεθνής βιβλιογραφία δείχνει ότι οι αθλητές, ακόμη και σε αναπτυξιακό επίπεδο, εκτίθενται σε πιέσεις που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία, όπως η συνεχής αξιολόγηση, ο φόβος αποτυχίας και η προσπάθεια να ανταποκριθούν στις προσδοκίες προπονητών και γονέων (Rice et al., 2016). Παρά την αυξημένη ευαισθητοποίηση, η εφαρμοσμένη πρακτική δεν είναι πάντα συνεπής, με αποτέλεσμα πολλοί αθλητές και προπονητές να λειτουργούν χωρίς επαρκείς μηχανισμούς στήριξης. Το IOC έχει επισημάνει την ανάγκη για θεσμική ενσωμάτωση ψυχολόγων και συμβούλων στην καθημερινότητα των αθλητικών οργανισμών, τονίζοντας ότι η ψυχική υγεία συνδέεται άμεσα με τη σταθερότητα της απόδοσης και τη διατήρηση της συμμετοχής (Reardon et al., 2019).

Η συγκεκριμένη έρευνα αποκτά επιπλέον σημασία επειδή τοποθετεί στο επίκεντρο και τους προπονητές-εκπαιδευτές, οι οποίοι πολύ συχνά λειτουργούν ως πρώτος δέκτης των αναγκών των αθλητών. Παρότι οι προπονητές δεν είναι πάντοτε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, η ποιότητα της σχέσης τους με τους αθλητές επηρεάζει άμεσα τη συναισθηματική λειτουργία, την αυτοεικόνα και την αίσθηση ασφάλειας που αναπτύσσουν οι νεαροί αθλητές (Jowett & Shanmugam, 2016). Για τον λόγο αυτό, η καταγραφή του τρόπου με τον οποίο οι ίδιοι αντιλαμβάνονται τη συμβουλευτική υποστήριξη, αλλά και του πώς συμβάλλουν στη διάδοσή της, μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη εκπαίδευση, επιμόρφωση και αναβάθμιση του αθλητικού περιβάλλοντος συνολικά.

### **1.3 Σκοπός της μελέτης**

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει με συστηματικό και εμπειρικό τρόπο τον ρόλο της συμβουλευτικής υποστήριξης στην ευημερία προπονητών και αθλητών τόσο στο σχολικό όσο και στο εξωσχολικό περιβάλλον. Η έρευνα επιδιώκει να φωτίσει το πώς η πρόσβαση σε δομημένες υπηρεσίες συμβουλευτικής, αλλά και το πώς η στάση και η καθοδήγηση των προπονητών-εκπαιδευτών, επηρεάζουν βασικές διαστάσεις της ευημερίας, όπως τα θετικά συναισθήματα, η αίσθηση νοήματος, η ανθεκτικότητα και η ψυχολογική αυτονομία. Με άλλα λόγια, η μελέτη εξετάζει όχι μόνο την ύπαρξη ή απουσία υποστηρικτικών υπηρεσιών, αλλά και το πώς αυτές βιώνονται από τους συμμετέχοντες και πώς εντάσσονται στην καθημερινή τους εμπειρία.

Ένας βασικός στόχος είναι να αποτυπωθούν οι διαφορές που μπορεί να εμφανίζονται ανάμεσα στα δύο περιβάλλοντα. Το σχολείο λειτουργεί μέσα σε ένα θεσμικό πλαίσιο όπου η ψυχοκοινωνική στήριξη αναγνωρίζεται ως μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αλλά δεν εφαρμόζεται πάντα με τον ίδιο τρόπο σε όλες τις μονάδες (Χατζηχρήστου, 2019). Αντίθετα, οι αθλητικοί σύλλογοι έχουν συχνά μεγαλύτερη ευελιξία, αλλά λιγότερο υποχρεωτικό πλαίσιο, γεγονός που μπορεί να δημιουργεί ανομοιογένεια στις παρεχόμενες υπηρεσίες. Η έρευνα στοχεύει να συγκρίνει αυτά τα περιβάλλοντα, αναδεικνύοντας πού

εντοπίζονται ελλείψεις, που υπάρχουν καλές πρακτικές και ποιες οργανωσιακές συνθήκες λειτουργούν ενισχυτικά ή ανασταλτικά.

Παράλληλα, ο σκοπός της μελέτης συνδέεται με την ανάγκη να εξεταστεί πιο βαθιά ο ρόλος του προπονητή–εκπαιδευτή ως φορέα άτυπης ψυχολογικής στήριξης. Η διεθνής βιβλιογραφία έχει δείξει ότι η ποιότητα της σχέσης προπονητή–αθλητή μπορεί να επηρεάσει άμεσα την αυτοπεποίθηση, τη συναισθηματική σταθερότητα και τη δέσμευση των αθλητών (Jowett & Shanmugam, 2016). Μέσα από την έρευνα επιχειρείται να κατανοηθεί κατά πόσο οι προπονητές νιώθουν έτοιμοι να υποστηρίξουν συναισθηματικά τους αθλητές τους, ποια εμπόδια συναντούν και πώς αντιλαμβάνονται οι ίδιοι την αξία της συμβουλευτικής υποστήριξης.

Τέλος, ο ευρύτερος σκοπός της μελέτης είναι να συμβάλει στη διαμόρφωση ενός πρακτικού και εφαρμόσιμου πλαισίου υποστήριξης που μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο από σχολεία όσο και από αθλητικούς οργανισμούς. Η χαρτογράφηση των παραγόντων που συνδέονται με την ευημερία μπορεί να οδηγήσει σε προτάσεις πολιτικής, να υποστηρίξει τη λήψη αποφάσεων από διοικητικά όργανα και να βοηθήσει στην ενίσχυση μιας κουλτούρας φροντίδας που στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα. Με αυτό τον τρόπο, η μελέτη φιλοδοξεί να αποτελέσει όχι μόνο μια ακαδημαϊκή συμβολή, αλλά και ένα χρήσιμο εργαλείο για όσους δραστηριοποιούνται καθημερινά στον χώρο της εκπαίδευσης και του αθλητισμού.

#### **1.4 Ερευνητικοί στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης**

Με βάση τον σκοπό της παρούσας μελέτης, η έρευνα επιδιώκει να επιτύχει μια σειρά από ερευνητικούς στόχους που αφορούν τόσο την αποτύπωση της υφιστάμενης κατάστασης όσο και τη διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την ευημερία προπονητών και αθλητών. Αρχικά, στόχος είναι να καταγραφεί το επίπεδο πρόσβασης σε οργανωμένες υπηρεσίες συμβουλευτικής υποστήριξης στο σχολικό και στο εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον, καθώς και ο βαθμός αξιοποίησής τους από τους συμμετέχοντες. Παράλληλα, επιδιώκεται η διερεύνηση της αντιλαμβανόμενης ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών και της σχέσης τους με βασικούς δείκτες ευημερίας, όπως τα θετικά συναισθήματα, η αίσθηση νοήματος, η ανθεκτικότητα και η ψυχολογική αυτονομία.

Ένας επιπλέον στόχος της μελέτης είναι η ανάλυση του ρόλου του προπονητή–εκπαιδευτή, τόσο ως αποδέκτη συμβουλευτικής υποστήριξης όσο και ως βασικού φορέα άτυπης συναισθηματικής στήριξης των αθλητών. Στο πλαίσιο αυτό, εξετάζεται κατά πόσο η ποιότητα της σχέσης προπονητή–αθλητή και οι ηγετικές πρακτικές των προπονητών συνδέονται με την ευημερία και τη δέσμευση των αθλητών, όπως έχει αναδειχθεί και στη διεθνή βιβλιογραφία (Jowett & Shanmugam, 2016).

Παράλληλα, η έρευνα στοχεύει στον εντοπισμό των παραγόντων που λειτουργούν ως εμπόδια ή ως διευκολυντές στη χρήση συμβουλευτικών υπηρεσιών, όπως το κοινωνικό στίγμα, η έλλειψη ενημέρωσης, οι διαθέσιμοι πόροι και οι οργανωσιακές πρακτικές, τόσο στο σχολικό όσο και στο εξωσχολικό περιβάλλον (Gulliver et al., 2012). Τέλος, βασικό ερευνητικό ζητούμενο αποτελεί η συγκριτική εξέταση των δύο πλαισίων, ώστε να αναδειχθούν ομοιότητες και διαφορές στη δομή και στην αποτελεσματικότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης, με απώτερο στόχο τη διατύπωση τεκμηριωμένων συμπερασμάτων και προτάσεων βελτίωσης των πρακτικών (Gulliver et al., 2012).

### **1.5 Ορισμοί βασικών εννοιών**

Η σαφής αποσαφήνιση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με το αντικείμενο της παρούσας μελέτης είναι απαραίτητη, ώστε το θεωρητικό πλαίσιο και τα ευρήματα να ερμηνευθούν με ακρίβεια. Η έννοια της ευημερίας, η οποία αποτελεί τον κεντρικό άξονα της έρευνας, περιγράφει ένα πολυδιάστατο σύνολο στοιχείων που αφορούν την αίσθηση νοήματος, την αυτονομία, τις θετικές σχέσεις, την προσωπική ανάπτυξη και την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται προκλήσεις με τρόπο που ενισχύει τη λειτουργικότητά του. Οι θεωρητικές προσεγγίσεις της Ryff (1989) και η θεώρηση του Seligman (2011) μέσα από το μοντέλο PERMA προσφέρουν δύο αλληλοσυμπληρούμενα πλαίσια για την κατανόηση αυτής της ευημερίας, αναδεικνύοντας τόσο τις συναισθηματικές όσο και τις γνωστικές πτυχές της.

Η συμβουλευτική υποστήριξη αναφέρεται στις οργανωμένες, επαγγελματικά δομημένες υπηρεσίες που έχουν ως στόχο να ενισχύσουν τη συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική λειτουργία ατόμων ή ομάδων. Στον χώρο της εκπαίδευσης και του αθλητισμού, ο όρος περιλαμβάνει τόσο τις υπηρεσίες που παρέχονται από ειδικούς ψυχικής υγείας, όσο και τις ενδιάμεσες μορφές καθοδήγησης που μπορεί να προσφέρει ένας εκπαιδευτικός ή ένας προπονητής όταν λειτουργεί με ενσυναίσθηση και με γνώμονα την ψυχολογική ενδυνάμωση. Σύμφωνα με τον American Psychological Association (APA, 2020), η συμβουλευτική επιδιώκει να υποστηρίξει τους ανθρώπους στην επίλυση δυσκολιών, αλλά και στην αξιοποίηση των προσωπικών τους πόρων για να αναπτυχθούν σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Η έννοια της ανθεκτικότητας, η οποία συνδέεται στενά με την ευημερία, περιγράφει την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται θετικά σε αντίξοες συνθήκες, να ανακάμπτει έπειτα από στρεσογόνες εμπειρίες και να διατηρεί σταθερή ψυχολογική λειτουργία. Η διεθνής βιβλιογραφία ερμηνεύει την ανθεκτικότητα όχι ως έμφυτο χαρακτηριστικό αλλά ως δυναμική διαδικασία που επηρεάζεται από το περιβάλλον, τις σχέσεις και τις διαθέσιμες υποστηρικτικές δομές (Fletcher & Sarkar, 2012). Αυτό την καθιστά ιδιαίτερα σημαντική στον αθλητισμό, όπου οι πιέσεις, οι αποτυχίες και οι υψηλές απαιτήσεις αποτελούν συχνό μέρος της καθημερινότητας.

Η σχέση προπονητή-αθλητή αποτελεί επίσης μια βασική έννοια για τη μελέτη, καθώς λειτουργεί ως πυρήνας της αθλητικής εμπειρίας. Η Jowett (2007) περιγράφει τη σχέση αυτή μέσα από τις διαστάσεις της εγγύτητας, της δέσμευσης και της συνεργασίας, υπογραμμίζοντας ότι η ποιότητα αυτής της σχέσης μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογική υγεία, τα κίνητρα και την αίσθηση ασφάλειας των αθλητών. Η σχέση αυτή συχνά αναλαμβάνει ρόλο άτυπης συμβουλευτικής, ειδικά όταν δεν υπάρχουν θεσμικές δομές υποστήριξης, κάτι που καθιστά τη διερεύνησή της ιδιαίτερα σημαντική.

Τέλος, ο όρος «οργανωσιακές πρακτικές» αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ένα σχολείο ή ένας αθλητικός σύλλογος σχεδιάζει, υλοποιεί και αξιολογεί διαδικασίες που σχετίζονται με την ευημερία των μελών του. Αυτό περιλαμβάνει τον τρόπο επικοινωνίας, τη διοικητική κουλτούρα, τη διαχείριση πόρων, τη δυνατότητα παραπομπής σε ειδικούς και την ύπαρξη πολιτικών που προάγουν την ψυχική υγεία. Η σχετική βιβλιογραφία επισημαίνει ότι τέτοιες πρακτικές επηρεάζουν άμεσα το κλίμα ενός οργανισμού και τη διάθεση των μελών του να ζητήσουν βοήθεια όταν το χρειάζονται (Didymus et al 2021).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Θεωρητικό και Εννοιολογικό Πλαίσιο

### 2.1 Ευημερία: θεωρητικά μοντέλα (PERMA, Ryff)

Η έννοια της ευημερίας έχει απασχολήσει έντονα την ψυχολογική επιστήμη, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, καθώς έχει γίνει σαφές ότι η καλή ψυχική υγεία δεν περιορίζεται στην απουσία δυσφορίας, αλλά περιλαμβάνει ένα σύνολο θετικών εμπειριών, σχέσεων και νοημάτων που διαμορφώνουν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου. Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, δύο από τα πιο καθιερωμένα και επιδραστικά μοντέλα είναι εκείνα της Carol Ryff και του Martin Seligman, τα οποία προσφέρουν δύο διαφορετικές αλλά συμπληρωματικές οπτικές για την κατανόηση της ευημερίας.

Το μοντέλο της Ryff (1989), γνωστό ως «εξαδιάστατο μοντέλο ευημερίας», στηρίζεται σε μια ευρύτερη φιλοσοφική και ανθρωπιστική παράδοση που αντιλαμβάνεται την ανάπτυξη του ανθρώπου ως μια συνεχή διαδικασία αυτοπραγμάτωσης. Η Ryff προτείνει έξι βασικές διαστάσεις: την αυτονομία, τον σκοπό ζωής, τον προσωπικό μετασχηματισμό, τις θετικές σχέσεις, την περιβαλλοντική διαχείριση και την αυτοαποδοχή. Κάθε διάσταση περιγράφει ένα διαφορετικό κομμάτι της ψυχολογικής λειτουργίας, από την ικανότητα λήψης ανεξάρτητων αποφάσεων μέχρι την ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης και τη διαμόρφωση ενός σταθερού αισθήματος ταυτότητας. Η προσέγγιση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία στον χώρο του αθλητισμού, όπου οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές σχετίζονται συχνά τόσο με την αυτοεικόνα όσο και με τον τρόπο που διαχειρίζονται απαιτητικά περιβάλλοντα υψηλής έντασης.

Από την άλλη πλευρά, το μοντέλο PERMA του Seligman (2011) δίνει έμφαση στις θετικές εμπειρίες και στη δυνατότητα του ατόμου να ανθίζει μέσα από δραστηριότητες που ενισχύουν τη χαρά, το νόημα και το αίσθημα επίτευξης. Το ακρόνυμο PERMA προέρχεται από τις πέντε βασικές συνιστώσες του μοντέλου: Positive Emotions (θετικά συναισθήματα), Engagement (εμπλοκή), Relationships (σχέσεις), Meaning (νόημα) και Accomplishment (επίτευξη). Σύμφωνα με τον Seligman, η ευημερία δεν είναι απλώς προϊόν ψυχικής ανθεκτικότητας, αλλά αποτέλεσμα ενός ευρύτερου συνδυασμού εμπειριών που δίνουν στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ζει με πληρότητα. Στο σχολικό και αθλητικό περιβάλλον, η εφαρμογή του μοντέλου PERMA έχει συνδεθεί με καλύτερη συναισθηματική σταθερότητα, αυξημένη παραμονή σε προγράμματα άθλησης και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση με τον προπονητή ή τον εκπαιδευτικό (Kern et al., 2015).

Αν και τα δύο μοντέλα διαφοροποιούνται ως προς την εστίασή τους η Ryff δίνει έμφαση στην εσωτερική ανάπτυξη και στις γνωστικές-υπαρξιακές διαστάσεις, ενώ ο Seligman στις θετικές εμπειρίες και την καθημερινή λειτουργικότητα υπάρχει ένας κοινός τόπος: και τα δύο αντιλαμβάνονται την ευημερία ως ένα σύνθετο φαινόμενο, το οποίο δεν περιορίζεται σε βραχυπρόθεσμες καταστάσεις αλλά σχετίζεται με τη συνολική ποιότητα ζωής. Αυτή η ενοποιητική οπτική διευκολύνει την κατανόηση του πώς η

συμβουλευτική υποστήριξη μπορεί να ενισχύσει την ψυχολογική λειτουργία των ατόμων που δραστηριοποιούνται σε απαιτητικά περιβάλλοντα, όπως οι προπονητές και οι αθλητές.

## **2.2 Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού και βασικές ψυχολογικές ανάγκες**

Η Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού έχει αποτελέσει ένα από τα πιο επιδραστικά θεωρητικά πλαίσια για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, των κινήτρων και της ευημερίας, ιδιαίτερα στους τομείς της εκπαίδευσης και του αθλητισμού. Οι Deci και Ryan (2000) υποστηρίζουν ότι ο άνθρωπος έχει τρεις θεμελιώδεις ψυχολογικές ανάγκες που λειτουργούν ως προϋπόθεση για υγιή ανάπτυξη και διατηρήσιμη εσωτερική κινητοποίηση: την αυτονομία, την ικανότητα και τη σχετικότητα. Οι ανάγκες αυτές δεν αποτελούν απλές επιθυμίες, αλλά βασικές ψυχολογικές προϋποθέσεις που καθορίζουν το πώς ο άνθρωπος συνδέεται με το περιβάλλον του και πώς εξελίσσεται μέσα σε αυτό.

Η αυτονομία αφορά το αίσθημα ότι οι πράξεις ενός ατόμου πηγάζουν από εσωτερικές επιλογές και όχι από εξωτερικό καταναγκασμό. Στο σχολικό και αθλητικό περιβάλλον, η αυτονομία συνδέεται με τη δυνατότητα των μαθητών και των αθλητών να αισθάνονται ότι έχουν λόγο στη διαδικασία της μάθησης ή της προπόνησης, κάτι που έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την εμπλοκή και την επιμονή τους. Όταν οι προπονητές και οι εκπαιδευτικοί υιοθετούν πρακτικές που προάγουν αυτή την αίσθηση, οι συμμετέχοντες βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση και λειτουργούν με υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ανάγκη για ικανότητα σχετίζεται με την αίσθηση ότι το άτομο μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Στον αθλητισμό, η ανάπτυξη της ικανότητας αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς η συνεχής αξιολόγηση, η σύγκριση με άλλους και οι υψηλές προσδοκίες δημιουργούν συνθήκες που είτε ενισχύουν την αυτοπεποίθηση είτε, σε αντίθετη περίπτωση, επιβαρύνουν την ψυχική υγεία. Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν οι προπονητές προσφέρουν θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση, η αίσθηση ικανότητας των αθλητών αυξάνεται, οδηγώντας σε υψηλότερα κίνητρα και μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα (Vallerand, 2007).

Η τρίτη βασική ανάγκη, η σχετικότητα, αναφέρεται στο αίσθημα σύνδεσης και αλληλοϋποστήριξης με άλλους ανθρώπους. Πρόκειται για ανάγκη που αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα σε περιβάλλοντα όπου η συνεργασία, η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη αποτελούν καθημερινό μέρος της αλληλεπίδρασης, όπως συμβαίνει στις αθλητικές ομάδες και στις σχολικές τάξεις. Οι σχέσεις υψηλής ποιότητας με προπονητές και συνομηλίκους ενισχύουν την ψυχολογική ασφάλεια και συμβάλλουν σε ένα κλίμα που προάγει την προσαρμοστικότητα και τη δέσμευση. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές έρευνες έχουν αναδείξει τη σχέση προπονητή-αθλητή ως έναν από τους πιο κρίσιμους παράγοντες για την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και, κατ' επέκταση, για την ευημερία και την απόδοση (Adie et al., 2008).

Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, η Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού αποτελεί βασικό εννοιολογικό εργαλείο για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η συμβουλευτική υποστήριξη μπορεί να λειτουργήσει ενδυναμωτικά. Όταν οι υπηρεσίες συμβουλευτικής βοηθούν τους προπονητές και τους αθλητές να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να διαχειρίζονται τις καθημερινές πιέσεις, ενισχύουν άμεσα τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, γεγονός που καθοδηγεί την εσωτερική τους κινητοποίηση και τη συνολική τους ψυχική υγεία. Με αυτόν τον τρόπο, η θεωρία προσφέρει ένα ενιαίο πλαίσιο που βοηθά στη σύνδεση των εννοιολογικών μοντέλων ευημερίας με το πρακτικό έργο των συμβουλευτικών υπηρεσιών στα σχολεία και στους αθλητικούς συλλόγους.

### **2.3 Συμβουλευτική υποστήριξη: ορισμός, τύποι, μοντέλα παρέμβασης**

Η συμβουλευτική υποστήριξη αποτελεί έναν από τους βασικούς μηχανισμούς ενδυνάμωσης και συναισθηματικής φροντίδας σε περιβάλλοντα που χαρακτηρίζονται από απαιτήσεις, αξιολόγηση και συνεχή ανάγκη προσαρμογής, όπως το σχολείο και ο αθλητισμός. Στην επιστημονική βιβλιογραφία, ο όρος αναφέρεται σε μια οργανωμένη διαδικασία αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε έναν ειδικά εκπαιδευμένο σύμβουλο και ένα άτομο ή ομάδα, με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας, την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και τη διευκόλυνση της αντιμετώπισης δυσκολιών που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου. Σύμφωνα με τον American Counseling Association (ACA, 2014), η συμβουλευτική είναι μια επαγγελματική σχέση που επιτρέπει στους ανθρώπους να ενισχύσουν την αυτογνωσία, να καλλιεργήσουν δεξιότητες και να προχωρήσουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, η συμβουλευτική συνδέεται συχνά με την υποστήριξη της μαθησιακής και συναισθηματικής ανάπτυξης. Οι σχολικοί ψυχολόγοι προσφέρουν υπηρεσίες που κυμαίνονται από πρόληψη και παρεμβάσεις διαχείρισης άγχους έως ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων και υποστήριξη σχέσεων μέσα στην τάξη (Roeser et al., 2000). Η παρουσία οργανωμένων συμβουλευτικών δομών στο σχολείο έχει συσχετιστεί με καλύτερο κλίμα μάθησης, μείωση των συγκρούσεων και βελτίωση της συναισθηματικής σταθερότητας των μαθητών, ενώ παράλληλα υποστηρίζει και τους εκπαιδευτικούς που καλούνται να διαχειριστούν απαιτητικές συνθήκες.

Στον αθλητισμό, η συμβουλευτική υποστήριξη αποκτά μια επιπλέον διάσταση, καθώς αφορά όχι μόνο την αντιμετώπιση δυσκολιών αλλά και τη διαχείριση της επίδοσης, του άγχους αγώνων, της ταυτότητας του αθλητή και της σχέσης του με τον προπονητή. Οι πρεσβείες της αθλητικής ψυχολογίας τονίζουν ότι η συμβουλευτική λειτουργεί ως μέσο ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα σε ένα περιβάλλον όπου η πίεση και η αβεβαιότητα είναι συχνές (Gardner & Moore, 2006). Τα μοντέλα παρέμβασης που αναπτύσσονται στον χώρο αυτό συχνά συνδυάζουν τεχνικές γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας με

στρατηγικές ενίσχυσης κινήτρων και αυτορρύθμισης, επιτρέποντας στον αθλητή να οργανώνει καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

Η συμβουλευτική πρακτική μπορεί να λάβει διάφορες μορφές. Η ατομική συμβουλευτική επικεντρώνεται σε προσωπικές δυσκολίες, βαθύτερα συναισθήματα και συγκεκριμένες δεξιότητες, ενώ η ομαδική συμβουλευτική αξιοποιεί τη δυναμική της ομάδας για να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν και να αντιμετωπιστούν κοινές προκλήσεις. Σε ορισμένα περιβάλλοντα, ιδιαίτερα στον αθλητικό χώρο, εφαρμόζονται επίσης σύντομες παρεμβάσεις προσανατολισμένες στην επίδοση, οι οποίες βοηθούν τους αθλητές να διαχειριστούν το άγχος πριν από αγώνες ή να ανακάμψουν ψυχολογικά μετά από περιόδους μειωμένης απόδοσης.

Ένα ακόμη σημαντικό μοντέλο που αξιοποιείται τόσο στην εκπαίδευση όσο και στον αθλητισμό είναι το «solution-focused counseling», το οποίο δίνει έμφαση στα δυνατά σημεία του ατόμου και όχι στις αδυναμίες του, προωθώντας την ιδέα ότι η αλλαγή μπορεί να ξεκινήσει από μικρά, ρεαλιστικά βήματα (Cavanagh & Grant, 2010). Αυτή η προσέγγιση θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματική με νέους αθλητές και μαθητές, καθώς ενισχύει την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και τους βοηθά να διαμορφώσουν ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

#### **2.4 Ο ρόλος του προπονητή–εκπαιδευτή και η ψυχοκοινωνική υποστήριξη στο σχολικό και εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον**

Ο ρόλος του προπονητή–εκπαιδευτή υπερβαίνει τα στενά όρια της τεχνικής καθοδήγησης ή της διδακτικής πρακτικής και επεκτείνεται στη συναισθηματική και ψυχοκοινωνική στήριξη των ατόμων με τα οποία συνεργάζεται. Στο καθημερινό περιβάλλον μιας ομάδας ή μιας σχολικής τάξης, ο προπονητής λειτουργεί συχνά ως πρόσωπο αναφοράς, μεταφέροντας αξίες, διαμορφώνοντας κλίμα εμπιστοσύνης και αποτελώντας το πρώτο σημείο επαφής όταν ανακύπτουν συναισθηματικές ή ψυχολογικές δυσκολίες. Η διεθνής βιβλιογραφία έχει αναδείξει ότι η ποιότητα της σχέσης προπονητή–αθλητή συνδέεται άμεσα με τη συναισθηματική ισορροπία, τη δέσμευση και την ευημερία των αθλητών (Jowett, 2007).

Στο αθλητικό περιβάλλον, ο προπονητής καλείται να διαχειριστεί απαιτητικές καταστάσεις, όπως η πίεση για επίδοση, η αποτυχία και οι ενδοομαδικές συγκρούσεις. Η ικανότητά του να παρέχει συναισθηματική σταθερότητα, να αναγνωρίζει σημάδια ψυχολογικής κόπωσης και να δημιουργεί ένα υποστηρικτικό κλίμα λειτουργεί προστατευτικά για την ψυχική υγεία των αθλητών. Έρευνες δείχνουν ότι όταν οι προπονητές υιοθετούν υποστηρικτικές και ενσυναισθητικές πρακτικές, οι αθλητές εμφανίζουν υψηλότερη ικανοποίηση, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και μειωμένα επίπεδα άγχους και εξουθένωσης (Davis et al., 2018; Gustafsson, Madigan & Lundkvist, 2017).

Αντίστοιχα, στο σχολικό πλαίσιο, ο ρόλος του εκπαιδευτή και ειδικότερα του καθηγητή φυσικής αγωγής συνδέεται στενά με το κλίμα της τάξης και τη διάθεση των μαθητών να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Ο εκπαιδευτικός που αναγνωρίζει τις ανάγκες των μαθητών, ενθαρρύνει την έκφραση συναισθημάτων και προσφέρει καθοδήγηση χωρίς επικριτική στάση συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτορρύθμισης των μαθητών (Wentzel, 2016). Η επίδραση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για μαθητές-αθλητές, οι οποίοι συχνά καλούνται να συνδυάσουν σχολικές και αθλητικές απαιτήσεις.

Η συναισθηματική στήριξη που παρέχει ο προπονητής-εκπαιδευτής ευθυγραμμίζεται άμεσα με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες της Θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού. Μέσα από την αποδοχή και την ενίσχυση της αυτονομίας καλλιεργούνται εσωτερικά κίνητρα και αίσθηση νοήματος, μέσω της ανατροφοδότησης ενισχύεται η αίσθηση ικανότητας, ενώ η σταθερή παρουσία και η ανοιχτή επικοινωνία ενδυναμώνουν το αίσθημα σχετικότητας, το οποίο αποτελεί θεμέλιο της συναισθηματικής ασφάλειας (Adie et al., 2008). Όταν αυτές οι ανάγκες ικανοποιούνται, οι αθλητές και οι μαθητές εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και μακροχρόνιας δέσμευσης.

Πέρα από τον ρόλο του προπονητή-εκπαιδευτή, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη διαμορφώνεται και από το ευρύτερο οργανωσιακό πλαίσιο στο οποίο εντάσσεται η εκπαιδευτική ή αθλητική δραστηριότητα. Στο σχολικό περιβάλλον, η ύπαρξη δομημένων υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, όπως σχολικοί ψυχολόγοι και προγράμματα κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης, έχει συνδεθεί με βελτίωση του σχολικού κλίματος, μείωση του άγχους και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών (Weare & Nind, 2011; Durlak et al., 2011). Αντίστοιχα, στο εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον, σύλλογοι που ενσωματώνουν συστηματικές πρακτικές ψυχολογικής υποστήριξης παρουσιάζουν υψηλότερη δέσμευση των αθλητών και χαμηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης (Reardon et al., 2019).

Ωστόσο, κοινό χαρακτηριστικό τόσο του σχολικού όσο και του εξωσχολικού πλαισίου, ιδιαίτερα στο ελληνικό περιβάλλον, παραμένει η απουσία επαρκώς θεσμοθετημένων και σταθερών δομών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Η παροχή σχετικών υπηρεσιών εμφανίζεται συχνά αποσπασματική και εξαρτημένη από τη διοικητική κουλτούρα και τους διαθέσιμους πόρους, δημιουργώντας ανισότητες στην πρόσβαση και στην ποιότητα της υποστήριξης. Σε αυτό το πλαίσιο, ο προπονητής-εκπαιδευτής καλείται συχνά να καλύψει κενά, λειτουργώντας ως ενδιάμεσος κρίκος ανάμεσα στις ανάγκες των αθλητών ή μαθητών και στο ευρύτερο υποστηρικτικό σύστημα, διευκολύνοντας την έγκαιρη αναγνώριση δυσκολιών και την παραπομπή σε εξειδικευμένες υπηρεσίες όταν αυτό κρίνεται αναγκαίο.

## **2.5 Οργανωσιακή ηγεσία και πρόσβαση σε συμβουλευτικές υπηρεσίες σε εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα**

Η οργανωσιακή κουλτούρα και η ηγεσία αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη ενός εκπαιδευτικού ή αθλητικού οργανισμού αντιλαμβάνονται, αποδέχονται και αξιοποιούν τις διαθέσιμες δομές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Η κουλτούρα ενός οργανισμού αντανακλά ένα σύνολο αξιών, πεποιθήσεων και άτυπων πρακτικών που διαμορφώνουν την καθημερινή εμπειρία των μελών του και επηρεάζουν άμεσα την αίσθηση ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ευημερίας (Schein, 2010). Σε περιβάλλοντα όπου η ψυχική υγεία αντιμετωπίζεται ως οργανωσιακή προτεραιότητα και όχι ως ατομική ευθύνη, η πρόσβαση στη συμβουλευτική υποστήριξη εμφανίζεται σαφώς ενισχυμένη.

Στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, η οργανωσιακή κουλτούρα συνδέεται άμεσα με το σχολικό κλίμα και τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές βιώνουν την καθημερινή σχολική ζωή. Έρευνες δείχνουν ότι σχολεία με θετικό και υποστηρικτικό κλίμα καταγράφουν υψηλότερα επίπεδα εμπλοκής των μαθητών, μειωμένο άγχος και μεγαλύτερη ανθεκτικότητα τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτικούς (Thapa et al., 2013). Όταν η ηγεσία ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία και τη συνεργασία, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη ενσωματώνεται ομαλότερα στην εκπαιδευτική πρακτική, μειώνοντας το στίγμα γύρω από τη ζήτηση βοήθειας.

Αντίστοιχα, στους αθλητικούς συλλόγους, η οργανωσιακή κουλτούρα επηρεάζει καθοριστικά τόσο την απόδοση όσο και την ευημερία των αθλητών. Περιβάλλοντα που δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη του αθλητή, στον αμοιβαίο σεβασμό και στη συνεργασία συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης και υψηλότερη δέσμευση (Cruickshank & Collins, 2012). Αντίθετα, όταν επικρατεί μια κουλτούρα υπερβολικής έμφασης στην επίδοση, χωρίς αντίστοιχη συναισθηματική στήριξη, αυξάνεται η πιθανότητα άγχους, συναισθηματικής κόπωσης και πρόωρης εγκατάλειψης του αθλητισμού.

Η ηγεσία λειτουργεί ως καταλύτης στη διαμόρφωση αυτών των συνθηκών. Ιδιαίτερα η μετασχηματιστική ηγεσία έχει συνδεθεί με θετικά αποτελέσματα στην ευημερία, καθώς προάγει την αυτονομία, την εμπιστοσύνη και το αίσθημα νοήματος. Στο σχολικό περιβάλλον, διευθυντές που υιοθετούν τέτοιες πρακτικές ενισχύουν την επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών και δημιουργούν ένα ασφαλές πλαίσιο για τους μαθητές (Leithwood & Sun, 2012). Στον αθλητισμό, ο προπονητής-ηγέτης που στηρίζει και εμπνέει την ομάδα συμβάλλει στη συνοχή και στη συναισθηματική σταθερότητα των αθλητών.

Μέσα σε αυτό το οργανωσιακό πλαίσιο αναδύονται και τα εμπόδια ή οι διευκολυντικοί παράγοντες πρόσβασης στη συμβουλευτική υποστήριξη. Ένα από τα συχνότερα αναφερόμενα εμπόδια είναι το κοινωνικό στίγμα που εξακολουθεί να συνοδεύει τη ζήτηση βοήθειας για ψυχικά ή συναισθηματικά

ζητήματα. Ιδίως σε περιβάλλοντα με έντονη έμφαση στην επίδοση, πολλοί αθλητές και εκπαιδευτικοί αποφεύγουν να ζητήσουν υποστήριξη, φοβούμενοι αρνητική αξιολόγηση ή αμφισβήτηση της επάρκειάς τους (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2012). Παράλληλα, η έλλειψη ενημέρωσης και η απουσία σαφών διαδικασιών παραπομπής συχνά οδηγούν σε μειωμένη αξιοποίηση των διαθέσιμων υπηρεσιών (Rickwood et al., 2007).

Πρακτικοί περιορισμοί, όπως το κόστος, ο χρόνος και η διαθεσιμότητα ειδικών, αποτελούν επίσης σημαντικούς ανασταλτικούς παράγοντες, ιδιαίτερα σε οργανισμούς με περιορισμένους πόρους. Ωστόσο, η βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι οι διευκολυντικοί παράγοντες μπορούν να αντισταθμίσουν σε μεγάλο βαθμό αυτούς τους περιορισμούς. Η υποστηρικτική ηγεσία, η σαφής πολιτική ευημερίας και η ενσωμάτωση της ψυχοκοινωνικής φροντίδας στην καθημερινή λειτουργία του οργανισμού μειώνουν το στίγμα και αυξάνουν την προθυμία των μελών να αξιοποιήσουν τις υπηρεσίες (Van den Heuvel et al., 2010).

## **2.6 Σύνθεση βιβλιογραφίας – εντοπισμός κενών**

Η ανασκόπηση της διεθνούς και ελληνικής βιβλιογραφίας σχετικά με την ευημερία, τη συμβουλευτική υποστήριξη και την οργάνωση των εκπαιδευτικών και αθλητικών δομών αναδεικνύει ένα πλούσιο θεωρητικό υπόβαθρο, αλλά ταυτόχρονα φανερώνει ορισμένα σημαντικά κενά που καθιστούν αναγκαία την παρούσα έρευνα. Η Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, τα μοντέλα ευημερίας της Ryff και του Seligman και η σύγχρονη βιβλιογραφία για τον ρόλο του προπονητή και την οργανωσιακή κουλτούρα προσφέρουν ένα στιβαρό πλαίσιο κατανόησης των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχολογική λειτουργία σε εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα. Παρά ταύτα, η εφαρμογή των θεωριών αυτών στο πλαίσιο των ελληνικών δομών παραμένει σε μεγάλο βαθμό περιορισμένη και αποσπασματική.

Ένα βασικό κενό αφορά τη συστηματική μελέτη της συμβουλευτικής υποστήριξης σε αθλητικά και σχολικά περιβάλλοντα με ενιαίο ερευνητικό σχεδιασμό. Αν και υπάρχουν μελέτες που αναλύουν την ευημερία ή τη σχέση προπονητή-αθλητή, σπάνια συναντά κανείς έργα που εξετάζουν συγκριτικά το σχολικό και το εξωσχολικό αθλητικό πλαίσιο μέσα από κοινά μεθοδολογικά εργαλεία. Η απουσία τέτοιων συγκριτικών προσεγγίσεων δυσχεραίνει την κατανόηση των διαφορών που προκύπτουν από τις οργανωσιακές δομές, τις κουλτούρες και τις διοικητικές πρακτικές των δύο περιβαλλόντων, αφήνοντας αναπάντητο το ερώτημα του κατά πόσο οι υπηρεσίες υποστήριξης λειτουργούν ισότιμα και αποτελεσματικά.

Ένα δεύτερο κενό αφορά την περιορισμένη μελέτη της συμβουλευτικής υποστήριξης των προπονητών. Η βιβλιογραφία εστιάζει κατά κύριο λόγο στους αθλητές, αφήνοντας συχνά στην άκρη τις ανάγκες των ίδιων των προπονητών, οι οποίοι αντιμετωπίζουν υψηλή συναισθηματική πίεση, απαιτήσεις και

διοικητικές δυσκολίες. Η απουσία ερευνών που να εξετάζουν πώς η συμβουλευτική συμβάλλει στην ψυχική ανθεκτικότητα και την επαγγελματική λειτουργία των προπονητών δημιουργεί ένα σημαντικό κενό, ιδιαίτερα εφόσον ο προπονητής αποτελεί βασικό φορέα συναισθηματικής στήριξης για τους αθλητές.

Ένα τρίτο σημείο που προκύπτει από τη βιβλιογραφία αφορά την έλλειψη σταθμισμένων εργαλείων ψυχολογικής αξιολόγησης στον ελληνικό πληθυσμό. Παρότι διεθνή εργαλεία όπως οι κλίμακες PERMA και Ryff έχουν αξιοποιηθεί εκτενώς σε άλλες χώρες, αντίστοιχες μελέτες στα ελληνικά δείγματα παραμένουν περιορισμένες, γεγονός που θέτει ερωτήματα για τη μετρούμενη εγκυρότητα και για την ακρίβεια των συγκρίσεων μεταξύ διαφορετικών ομάδων. Αυτή η έλλειψη καθιστά αναγκαία την προσεκτική προσαρμογή και χρήση εργαλείων στη συγκεκριμένη έρευνα, ώστε τα δεδομένα να αντανακλούν τη βιοματική πραγματικότητα των συμμετεχόντων.

Ένα ακόμη κενό αφορά την οργανωσιακή κουλτούρα και την ψυχολογική ασφάλεια στους ελληνικούς αθλητικούς συλλόγους και στα σχολεία. Παρότι η διεθνής βιβλιογραφία έχει αναλύσει εκτενώς τον ρόλο της ηγεσίας και της διοίκησης στη διαμόρφωση υποστηρικτικών πλαισίων, οι ελληνικές μελέτες που εξετάζουν αυτές τις έννοιες παραμένουν λίγες. Οι υπάρχουσες έρευνες συχνά εστιάζουν σε θεσμικές αλλαγές και όχι σε ψυχολογικές διαστάσεις όπως η αίσθηση εμπιστοσύνης, η ανοικτή επικοινωνία ή η αίσθηση δικαιοσύνης, που αποτελούν κρίσιμους παράγοντες πρόσβασης στη συμβουλευτική.

Τέλος, η βιβλιογραφία υπογραμμίζει την περιορισμένη ενσωμάτωση ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών σε πολλούς ελληνικούς οργανισμούς. Η παρουσία δομών ψυχολογικής υποστήριξης σε σχολεία και συλλόγους παραμένει συχνά ανεπαρκής, αποσπασματική ή εξαρτημένη από εξωτερικά προγράμματα και όχι από σταθερά θεσμικά πλαίσια. Αυτό δημιουργεί ανισότητες στην πρόσβαση και περιορίζει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Μεθοδολογία Έρευνας

### 3.1 Ερευνητικός σχεδιασμός

Ο ερευνητικός σχεδιασμός της παρούσας μελέτης βασίζεται σε μια ποσοτική προσέγγιση, με στόχο τη συστηματική διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η συμβουλευτική υποστήριξη σχετίζεται με την ευημερία προπονητών και αθλητών σε σχολικά και εξωσχολικά περιβάλλοντα. Η επιλογή αυτής της μεθόδου στηρίζεται στην ανάγκη να αποτυπωθούν με ακρίβεια οι τάσεις, οι συσχετίσεις και οι πιθανές διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικές ομάδες συμμετεχόντων, ώστε να προκύψουν συμπεράσματα με δυνατότητα γενίκευσης. Η χρήση δομημένου ερωτηματολογίου επιτρέπει τη συλλογή δεδομένων από μεγαλύτερο αριθμό ατόμων, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις συναισθηματικές καταστάσεις των συμμετεχόντων.

Η επιλογή ποσοτικής έρευνας υποστηρίζεται από τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία αναγνωρίζει ότι τα αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια αποτελούν ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό εργαλείο για τη μελέτη ψυχοκοινωνικών φαινομένων σε εκπαιδευτικά και αθλητικά πλαίσια. Μελέτες όπως εκείνες των Creswell & Creswell (2018) και Cohen, Manion & Morrison (2018) υπογραμμίζουν ότι οι ποσοτικές μέθοδοι είναι κατάλληλες όταν ο ερευνητής επιδιώκει να εξετάσει σχέσεις ανάμεσα σε μεταβλητές, να συγκρίνει ομάδες και να αξιοποιήσει ψυχομετρικές κλίμακες που έχουν θεωρητική και εμπειρική τεκμηρίωση.

Ο παρών σχεδιασμός υιοθετεί μια διατομεακή (cross-sectional) διάρθρωση, καθώς τα δεδομένα συλλέγονται σε μία χρονική στιγμή χωρίς πειραματική παρέμβαση. Η συγκεκριμένη προσέγγιση επιτρέπει την καταγραφή των υπάρχουσών συνθηκών και προσφέρει τη δυνατότητα σύγκρισης μεταξύ συμμετεχόντων από διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως εκείνων που δραστηριοποιούνται αποκλειστικά σε σχολικές δομές και εκείνων που προπονούνται σε εξωσχολικούς συλλόγους. Παράλληλα, η διατομεακή μεθοδολογία διευκολύνει την αξιολόγηση της επίδρασης παραγόντων όπως η πρόσβαση στη συμβουλευτική υποστήριξη, η ποιότητα των υπηρεσιών και η ποιότητα της σχέσης με τον προπονητή.

Ο ερευνητικός σχεδιασμός περιλαμβάνει την αξιοποίηση επικυρωμένων κλιμάκων μέτρησης που σχετίζονται με την ευημερία, την ανθεκτικότητα, την αντιλαμβανόμενη ποιότητα συμβουλευτικής υποστήριξης και τις οργανωσιακές πρακτικές. Η επιλογή εργαλείων που έχουν χρησιμοποιηθεί εκτενώς στη διεθνή βιβλιογραφία ενισχύει την αξιοπιστία των δεδομένων, ενώ η προσαρμογή τους στο ελληνικό πλαίσιο επιτρέπει την αποτύπωση των βιωματικών και πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων των συμμετεχόντων.

Η συγκεκριμένη μελέτη επιδιώκει να λειτουργήσει ως γέφυρα μεταξύ θεωρίας και εφαρμογής. Μέσα από την ποσοτική διερεύνηση, ο σχεδιασμός στοχεύει να παράγει αποτελέσματα που μπορούν να

αξιοποιηθούν από την εκπαιδευτική διοίκηση, τους αθλητικούς οργανισμούς και τους θεσμικούς φορείς, ώστε να διαμορφωθούν πολιτικές και πρακτικές που ενισχύουν την ευημερία. Η επιλογή αυτής της μεθόδου αντανάκλα την ανάγκη για τεκμηριωμένες παρεμβάσεις, οι οποίες θα βασίζονται σε πραγματικά δεδομένα και όχι μόνο σε θεωρητικές υποθέσεις.

### 3.2 Πληθυσμός και δείγμα

Ο πληθυσμός της παρούσας έρευνας περιλαμβάνει ενήλικες προπονητές και αθλητές που δραστηριοποιούνται είτε σε σχολικά περιβάλλοντα είτε σε εξωσχολικούς αθλητικούς συλλόγους στην Ελλάδα. Η επιλογή αυτών των δύο ομάδων δεν είναι τυχαία, καθώς εκπροσωπούν δύο διακριτά αλλά αλληλένδετα πλαίσια άσκησης και ψυχοκοινωνικής λειτουργίας, στα οποία οι συνθήκες πρόσβασης στη συμβουλευτική υποστήριξη και οι δείκτες ευημερίας ενδέχεται να διαφοροποιούνται σημαντικά. Ο αποκλεισμός ανήλικων αθλητών διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να παράσχουν έγκυρη συγκατάθεση και να απαντήσουν με μεγαλύτερη αναστοχαστική ωριμότητα στα ζητήματα που εξετάζονται.

Το δείγμα θα συγκροτηθεί μέσω συνδυασμού σκοπούμενης και δειγματοληψίας ευκολίας, μια πρακτική που θεωρείται κατάλληλη για έρευνες σε πραγματικά πεδία όπου ο ερευνητής χρειάζεται πρόσβαση σε συγκεκριμένες κατηγορίες συμμετεχόντων (Etikan, Musa & Alkassim, 2016). Η επιλογή αυτή επιτρέπει την εξασφάλιση συμμετεχόντων με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως ηλικία, φύλο, έτη εμπειρίας, είδος αθλήματος και επίπεδο διοργάνωσης, ώστε να αποτυπωθεί όσο το δυνατόν καλύτερα η ποικιλία των βιωμάτων και των συνθηκών στα δύο περιβάλλοντα.

Το ερωτηματολόγιο θα διανεμηθεί ηλεκτρονικά, μέσω διαδικτυακών πλατφορμών, επίσημων καναλιών επικοινωνίας σχολείων, προπονητών φυσικής αγωγής και διοικήσεων αθλητικών συλλόγων. Η ηλεκτρονική διανομή επιλέγεται τόσο για λόγους ευκολίας όσο και για την αύξηση της γεωγραφικής εμβέλειας της μελέτης, μια πρακτική που έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική σε σύγχρονες ποσοτικές έρευνες που στοχεύουν στη συγκέντρωση ετερογενών δειγμάτων (Wright, 2017).

Ο στόχος της έρευνας είναι η συλλογή ενός δείγματος επαρκούς μεγέθους, ώστε να είναι εφικτές οι στατιστικές συγκρίσεις μεταξύ υποομάδων. Η διεθνής βιβλιογραφία προτείνει ότι για αναλύσεις αυτού του τύπου, δείγματα της τάξης των 150–300 συμμετεχόντων παρέχουν ικανοποιητική στατιστική ισχύ, επιτρέποντας την ανίχνευση πραγματικών διαφορών και συσχετίσεων (Tabachnick & Fidell, 2019). Αν και η τελική έκταση του δείγματος θα εξαρτηθεί από τον βαθμό ανταπόκρισης, η μελέτη επιδιώκει την άντληση όσο το δυνατόν περισσότερων δεδομένων τόσο από προπονητές όσο και από αθλητές, δεδομένου ότι στις υπάρχουσες έρευνες οι προπονητές συχνά εμφανίζονται υποεκπροσωπούμενοι.

Η συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων θα είναι απολύτως εθελοντική και ανώνυμη. Πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, θα παρέχεται πληροφοριακό σημείωμα που θα περιγράφει τον σκοπό της έρευνας, τις διαδικασίες, τη διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων και το δικαίωμα αποχώρησης χωρίς καμία συνέπεια. Η τήρηση αυτών των αρχών ενισχύει την αξιοπιστία των απαντήσεων και διασφαλίζει ότι τα δεδομένα συλλέγονται με τρόπο συμβατό με τις δεοντολογικές κατευθύνσεις που προτείνουν σύγχρονοι μεθοδολογικοί οδηγοί (Creswell & Creswell, 2018).

### **3.3 Εργαλείο συλλογής δεδομένων και ψυχομετρικές μεταβλητές**

Για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα δομημένο, αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, το οποίο σχεδιάστηκε με βάση το θεωρητικό και εννοιολογικό πλαίσιο της μελέτης και τις σύγχρονες ερευνητικές προσεγγίσεις στη συμβουλευτική ψυχολογία και την αθλητική ψυχολογία. Η επιλογή του ερωτηματολογίου ως κύριου εργαλείου κρίθηκε κατάλληλη, καθώς η διεθνής βιβλιογραφία αναγνωρίζει τη χρησιμότητά του στη μέτρηση ψυχοκοινωνικών μεταβλητών και στη διερεύνηση σύνθετων εννοιών, όπως η ευημερία και η αντιλαμβανόμενη ποιότητα υποστήριξης, με τρόπο αξιόπιστο και συγκρίσιμο (Bryman, 2016; DeVellis, 2016).

Το ερωτηματολόγιο αποσκοπεί στη συνολική αποτύπωση της σχέσης μεταξύ συμβουλευτικής υποστήριξης και ευημερίας προπονητών και αθλητών, λαμβάνοντας υπόψη τόσο ατομικούς όσο και οργανωσιακούς παράγοντες. Περιλαμβάνει θεματικές ενότητες που καλύπτουν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και το πλαίσιο δραστηριοποίησης των συμμετεχόντων, την πρόσβαση και τη συχνότητα χρήσης υπηρεσιών συμβουλευτικής, καθώς και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα και χρησιμότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Παράλληλα, καταγράφονται εμπόδια και διευκολυντικοί παράγοντες πρόσβασης, όπως η έλλειψη χρόνου, το κοινωνικό στίγμα και η διοικητική στήριξη, στοιχεία που συνδέονται θεωρητικά με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες της Θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 2000).

Κεντρική εξαρτημένη μεταβλητή της έρευνας αποτελεί η ευημερία, η οποία αποτυπώνεται μέσα από δείκτες των θεωρητικών μοντέλων PERMA (Seligman, 2011) και Ryff (1989). Οι δείκτες αυτοί περιλαμβάνουν θετικά συναισθήματα, εμπλοκή σε δραστηριότητες, ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων, αίσθηση νοήματος και επίτευξης, αλλά και αντίστροφα διατυπωμένα στοιχεία που αφορούν την έλλειψη σκοπού ή προόδου. Η πολυδιάστατη αυτή προσέγγιση επιτρέπει την εις βάθος διερεύνηση των επιμέρους πτυχών της ευημερίας και όχι μόνο μιας συνολικής υποκειμενικής αξιολόγησης.

Επιπλέον, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει μεταβλητές που αφορούν τη συναισθηματική κατάσταση και τα συμπτώματα εξουθένωσης, όπως το άγχος, η κόπωση, ο κυνισμός και η μειωμένη αίσθηση αποτελεσματικότητας. Οι μεταβλητές αυτές ευθυγραμμίζονται με καθιερωμένους ψυχομετρικούς δείκτες burnout που έχουν χρησιμοποιηθεί εκτενώς σε αθλητικά και εργασιακά πλαίσια (Raedeke & Smith, 2001). Παράλληλα, καταγράφονται δείκτες ανθεκτικότητας και δέσμευσης, όπως η ικανότητα ανάκαμψης από δυσκολίες και η πρόθεση παραμονής στον οργανισμό, οι οποίοι θεωρούνται κρίσιμοι παράγοντες για τη βιώσιμη συμμετοχή στον αθλητισμό και την επαγγελματική πορεία (Fletcher & Sarkar, 2012).

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στις οργανωσιακές μεταβλητές, οι οποίες αφορούν την ηγεσία, τη διαθεσιμότητα πόρων, τις διαδικασίες παραπομπής και το κλίμα συνεργασίας. Η βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν άμεσα τόσο την πρόσβαση στη συμβουλευτική υποστήριξη όσο και τη συνολική ευημερία των μελών ενός οργανισμού (Schein, 2010; Thapa et al., 2013).

Όλες οι δηλώσεις του ερωτηματολογίου διατυπώθηκαν σε κλίμακα τύπου Likert, η οποία θεωρείται κατάλληλη για τη μέτρηση στάσεων, εμπειριών και αντιλήψεων, καθώς επιτρέπει τη μετατροπή υποκειμενικών αξιολογήσεων σε ποσοτικά δεδομένα που μπορούν να αναλυθούν στατιστικά (Joshi et al., 2015). Η διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου κυμαίνεται στα 10–12 λεπτά, μειώνοντας την πιθανότητα κόπωσης και ενισχύοντας την ποιότητα των απαντήσεων.

### **3.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων σχεδιάστηκε έτσι ώστε να εξασφαλίζει την εγκυρότητα των απαντήσεων, τον σεβασμό στις δεοντολογικές αρχές και την πρακτική δυνατότητα συμμετοχής προπονητών και αθλητών με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο διανεμήθηκε διαδικτυακά, αλλά και μέσω στοχευμένων αποστολών σε επαγγελματικά δίκτυα αθλητικών φορέων. Η επιλογή της ηλεκτρονικής μορφής κρίθηκε κατάλληλη, καθώς επιτρέπει τη γρήγορη και ευρεία διάδοση του ερωτηματολογίου, μειώνει τον χρόνο και το κόστος συλλογής δεδομένων και εξασφαλίζει μεγαλύτερη γεωγραφική κάλυψη, σύμφωνα με σχετικές ερευνητικές συστάσεις (Evans & Mathur, 2018).

Πριν από την πρόσβαση στο ερωτηματολόγιο, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν μέσω συνοδευτικού κειμένου για τον σκοπό της έρευνας, τη χρήση των δεδομένων και τα δικαιώματά τους, όπως το δικαίωμα αποχώρησης οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Το ενημερωτικό σημείωμα συνοδευόταν από δήλωση συναίνεσης, την οποία οι συμμετέχοντες έπρεπε να αποδεχθούν προκειμένου

να συνεχίσουν. Η πρακτική αυτή συμβαδίζει με τις κατευθυντήριες γραμμές δεοντολογίας στην κοινωνική έρευνα, όπου η ενημερωμένη συγκατάθεση αποτελεί βασικό προαπαιτούμενο για την προστασία των συμμετεχόντων και τη διασφάλιση της διαφάνειας της διαδικασίας (British Psychological Society, 2018).

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε περίπου 10–12 λεπτά, χρόνος ο οποίος κρίνεται κατάλληλος ώστε να διατηρηθεί η προσοχή των συμμετεχόντων χωρίς να προκαλείται κόπωση που θα μπορούσε να επηρεάσει την ποιότητα των δεδομένων. Καθ' όλη τη διάρκεια της συλλογής, διασφαλίστηκε πλήρης ανωνυμία, καθώς δεν ζητήθηκαν προσωπικά αναγνωριστικά στοιχεία. Τα δεδομένα αποθηκεύτηκαν σε ασφαλή βάση δεδομένων με περιορισμένη πρόσβαση, σύμφωνα με τις απαιτήσεις του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων (GDPR).

Η συλλογή των δεδομένων διήρκεσε προκαθορισμένο χρονικό διάστημα, επαρκές ώστε να επιτραπεί η διάδοση του ερωτηματολογίου σε ευρύ φάσμα οργανισμών και η επίτευξη του επιθυμητού μεγέθους δείγματος. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, πραγματοποιήθηκαν ήπιες υπενθυμίσεις προς τις επαφές που είχαν λάβει το ερωτηματολόγιο, με στόχο την ενίσχυση του ποσοστού ανταπόκρισης χωρίς άσκηση πίεσης στους υποψήφιους συμμετέχοντες. Η στρατηγική αυτή συνάδει με πρακτικές που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές σε διαδικτυακές έρευνες, συμβάλλοντας σε υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής (Dillman, Smyth & Christian, 2014).

Μετά την ολοκλήρωση της συλλογής, τα δεδομένα εξήχθησαν σε κατάλληλη μορφή για στατιστική ανάλυση και υποβλήθηκαν σε αρχικό έλεγχο ποιότητας, με στόχο τον εντοπισμό ελλειπών ή μη έγκυρων απαντήσεων. Η διαδικασία αυτή αποτελεί ουσιώδες βήμα για την εξασφάλιση της αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων, καθώς σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η προσεκτική προετοιμασία των δεδομένων μειώνει τον κίνδυνο σφαλμάτων και αυξάνει την ακρίβεια των αναλύσεων (Pallant, 2020).

### **3.5 Μέθοδοι στατιστικής ανάλυσης**

Η ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας θα πραγματοποιηθεί με το λογισμικό R, το οποίο αποτελεί ένα από τα πλέον αξιόπιστα και ισχυρά εργαλεία στατιστικής επεξεργασίας στις κοινωνικές και συμπεριφορικές επιστήμες. Η επιλογή του στηρίζεται τόσο στην ευελιξία του όσο και στην πληθώρα εξειδικευμένων πακέτων που υποστηρίζουν σύγχρονες μεθόδους ανάλυσης, επιτρέποντας την επεξεργασία δεδομένων με υψηλή ακρίβεια και διαφάνεια (Wickham & Grolemund, 2017).

Η διαδικασία ανάλυσης ξεκινά με την προετοιμασία και τον καθαρισμό των δεδομένων, όπου θα ελεγχθούν η πληρότητα των απαντήσεων, οι πιθανοί θόρυβοι, οι ακραίες τιμές και τα μοτίβα ελλειπών δεδομένων. Η αρχική αυτή επεξεργασία θα συνοδευθεί από περιγραφική στατιστική, με τον υπολογισμό

συχνοτήτων, μέσω των όρων, τυπικών αποκλίσεων και δεικτών κατανομής μέσω πακέτων όπως τα `dplyr` και `psych`. Η περιγραφική ανάλυση αποτελεί το πρώτο βήμα για την κατανόηση του δείγματος και των βασικών τάσεων των μεταβλητών (Field, 2018).

Στο επόμενο στάδιο, θα πραγματοποιηθεί έλεγχος αξιοπιστίας των κλιμάκων μέσω του συντελεστή Cronbach's alpha, αξιοποιώντας το πακέτο `psych`, το οποίο είναι ευρέως χρησιμοποιούμενο για ψυχομετρικούς ελέγχους στο R. Η αξιολόγηση αυτή είναι καθοριστική, καθώς επιβεβαιώνει την εσωτερική συνοχή των κλιμάκων και την καταλληλότητα των δεικτών που χρησιμοποιήθηκαν (Tavakol & Dennick, 2011).

Για τη διερεύνηση των σχέσεων ανάμεσα στις βασικές μεταβλητές της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν συντελεστές συσχέτισης Pearson, υπολογισμένοι μέσω της συνάρτησης `cor()` ή του πακέτου `Hmisc`. Η συσχέτιση Pearson είναι κατάλληλη για συνεχείς μεταβλητές και χρησιμοποιείται ευρέως σε δεδομένα Likert όταν το δείγμα είναι επαρκές, καθώς έχει αποδειχθεί ότι συμπεριφέρεται αξιόπιστα ακόμη και σε τέτοια δεδομένα (Norman, 2010).

Για τη σύγκριση ομάδων, όπως προπονητές έναντι αθλητών ή συμμετέχοντες σχολικού έναντι εξωσχολικού πλαισίου, θα πραγματοποιηθούν t-tests για διμελείς συγκρίσεις και ANOVA όταν πρόκειται για περισσότερες ομάδες. Τα αντίστοιχα πακέτα `stats` και `car` προσφέρουν αξιόπιστες υλοποιήσεις αυτών των δοκιμών, ενώ σε περίπτωση σημαντικών διαφορών, θα ακολουθήσουν κατάλληλοι post-hoc έλεγχοι, όπως ο Tukey HSD, μέσω της συνάρτησης `TukeyHSD()`.

Για την περαιτέρω διερεύνηση των παραγόντων που προβλέπουν την ευημερία, θα αξιοποιηθεί γραμμική παλινδρόμηση με τη χρήση των συναρτήσεων `lm()` και των διαγνωστικών εργαλείων των πακέτων `car` και `performance`. Η παλινδρόμηση επιτρέπει την εκτίμηση της επίδρασης πολλαπλών ανεξάρτητων μεταβλητών, όπως η ποιότητα συμβουλευτικής, οι οργανωσιακές πρακτικές και οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες, στην εξαρτημένη μεταβλητή της ευημερίας. Η μέθοδος θεωρείται ιδιαίτερα κατάλληλη για την παρούσα μελέτη, καθώς η ευημερία επηρεάζεται από σύνθετους και αλληλεπιδρώντες παράγοντες (Cohen et al., 2003).

Εφόσον το μέγεθος του δείγματος και οι στατιστικές προϋποθέσεις το επιτρέψουν, θα εξεταστεί και η πιθανότητα μεσολάβησης (mediation). Η ανάλυση θα πραγματοποιηθεί με το πακέτο `lavaan`, το οποίο αποτελεί το κορυφαίο εργαλείο για δομικές εξισώσεις στο R. Με τον τρόπο αυτό θα διερευνηθεί κατά πόσο παράγοντες όπως η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών λειτουργούν ως μεσολαβητικοί μηχανισμοί μεταξύ της συμβουλευτικής υποστήριξης και της ευημερίας, προσθέτοντας μια βαθύτερη εννοιολογική διάσταση στα ευρήματα (Hayes, 2018).

Όλες οι αναλύσεις θα συνοδεύονται από τα κατάλληλα στατιστικά μεγέθη, όπως τιμές p, μεγέθη επίδρασης (effect sizes), διαστήματα εμπιστοσύνης και διαγνωστικούς ελέγχους, ώστε τα αποτελέσματα

να παρουσιάζονται με σαφήνεια και ακρίβεια. Η χρήση του R επιτρέπει πλήρη αναπαραγωγιμότητα της ανάλυσης, καθώς κάθε βήμα μπορεί να τεκμηριωθεί μέσα από τον κώδικα, στοιχείο που ενισχύει τη διαφάνεια και την αξιοπιστία των ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Συνολικά, η στατιστική ανάλυση στο R προσφέρει ένα ευέλικτο, ισχυρό και επιστημονικά τεκμηριωμένο πλαίσιο για τη διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων, εξασφαλίζοντας υψηλή ποιότητα στα αποτελέσματα και δυνατότητα λεπτομερούς ερμηνείας.

### **3.6 Ερευνητικές και ηθικές δεοντολογικές αρχές**

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε σύμφωνα με τα διεθνώς αναγνωρισμένα πρότυπα δεοντολογίας στις κοινωνικές και συμπεριφορικές επιστήμες, με στόχο την προστασία των συμμετεχόντων και τη διασφάλιση της επιστημονικής ακεραιότητας. Η εφαρμογή ηθικών αρχών αποτελεί αναπόσπαστο μέρος κάθε ερευνητικής δραστηριότητας που περιλαμβάνει ανθρώπους, ιδιαίτερα όταν τα θέματα που εξετάζονται αγγίζουν πτυχές της ευημερίας, των προσωπικών αντιλήψεων και της επαγγελματικής ταυτότητας.

Βασικό στοιχείο της δεοντολογικής διαδικασίας αποτέλεσε η ενημερωμένη συγκατάθεση. Πριν από την έναρξη της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πλήρως για το αντικείμενο της μελέτης, τους στόχους της, τον τρόπο χρήσης των δεδομένων και τη διάρκεια συμμετοχής. Ενημερώθηκαν επίσης για το δικαίωμά τους να αποχωρήσουν οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μόνο όσοι αποδέχθηκαν ρητά τη δήλωση συναίνεσης συνέχισαν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, σύμφωνα με τις δεοντολογικές οδηγίες της British Psychological Society (2018) και της American Psychological Association (2020).

Η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα των απαντήσεων διασφαλίστηκαν σε όλα τα στάδια της έρευνας. Δεν συλλέχθηκαν προσωπικά αναγνωριστικά στοιχεία, όπως ονόματα ή στοιχεία επικοινωνίας, ενώ τα δεδομένα αποθηκεύτηκαν με ασφαλή τρόπο και πρόσβαση μόνο από τον ερευνητή. Η συμμόρφωση με τις διατάξεις του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων (GDPR) ήταν απόλυτη, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες μπορούσαν να απαντήσουν χωρίς φόβο έκθεσης ή αρνητικών συνεπειών. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει την αξιοπιστία των απαντήσεων, καθώς η ανωνυμία συνδέεται με μεγαλύτερη ειλικρίνεια σε έρευνες που εξετάζουν προσωπικές εμπειρίες και συναισθηματικές καταστάσεις (Dillman, Smyth & Christian, 2014).

Ιδιαίτερη μέριμνα δόθηκε και στη μη επιβάρυνση των συμμετεχόντων. Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε έτσι ώστε ο χρόνος συμπλήρωσης να μην υπερβαίνει τα 10–12 λεπτά, μειώνοντας τον κίνδυνο κόπωσης και εξασφαλίζοντας μια θετική εμπειρία συμμετοχής. Το περιεχόμενο των ερωτήσεων ήταν διατυπωμένο

με προσοχή, ώστε να αποφεύγονται στοιχεία που θα μπορούσαν να προκαλέσουν δυσφορία. Παρότι το θέμα της ευημερίας μπορεί να αγγίζει ευαίσθητα ζητήματα, οι ερωτήσεις ήταν ουδέτερες και επικεντρωνόταν σε γενικές εμπειρίες, όπως προτείνεται στη βιβλιογραφία για ηθικά ασφαλή αυτοσυμπληρούμενα εργαλεία (Punch, 2016).

Επιπλέον, τηρήθηκαν οι αρχές της δικαιοσύνης και ισότητας πρόσβασης. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν ίσες ευκαιρίες να λάβουν μέρος στην έρευνα, χωρίς αποκλεισμούς που να σχετίζονται με φύλο, ηλικία, καταγωγή ή επαγγελματικό υπόβαθρο. Δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή ώστε η πρόσκληση να φτάσει σε συμμετέχοντες από διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές και αθλητικά περιβάλλοντα, ενισχύοντας έτσι τη διαφάνεια και την ισοτιμία στη διαδικασία.

Τέλος, η έρευνα υλοποιήθηκε με σεβασμό στην επιστημονική ακεραιότητα, αποφεύγοντας πρακτικές όπως η παραποίηση αποτελεσμάτων, η επιλεκτική παρουσίαση δεδομένων ή η απόκρυψη περιορισμών. Όλες οι διαδικασίες, από τη συλλογή μέχρι και την ανάλυση των δεδομένων, στηρίχθηκαν σε διεθνώς αποδεκτές επιστημονικές αρχές και σε τεκμηριωμένες μεθόδους, στοιχείο που αποτελεί βασικό κριτήριο ποιότητας στην ακαδημαϊκή έρευνα (Resnik, 2020).

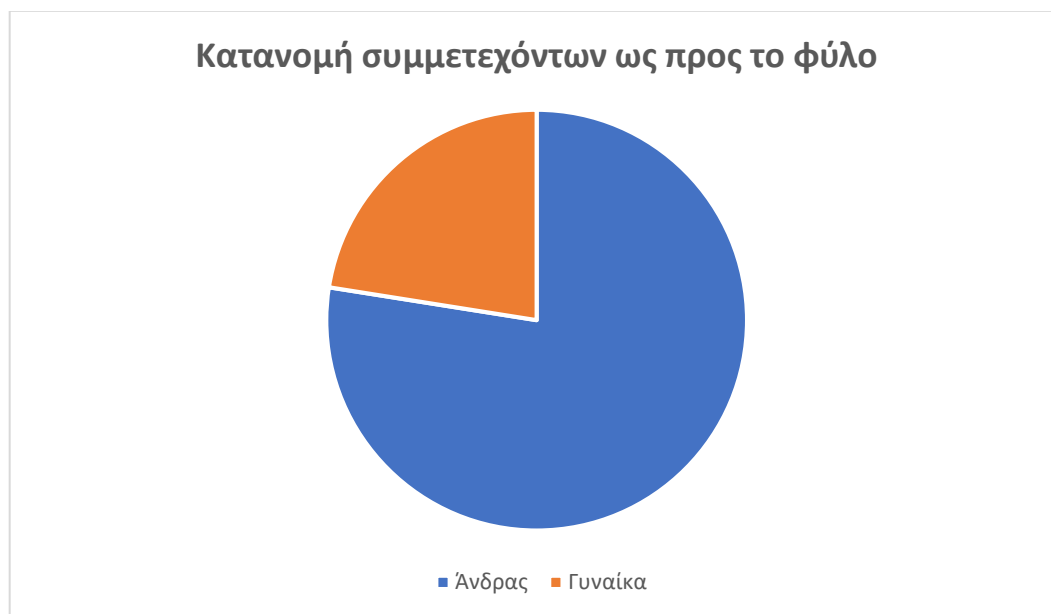
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Αποτελέσματα

### 4.1 Περιγραφή δείγματος

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από 160 συμμετέχοντες, οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σχετικά με την πρόσβαση και την εμπειρία τους από συμβουλευτική υποστήριξη, καθώς και δείκτες ευημερίας και σχετικών παραγόντων. Η περιγραφή του δείγματος είναι αναγκαία, ώστε να αποτυπωθεί το προφίλ των συμμετεχόντων και να τεθεί το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα ερμηνευθούν τα ευρήματα που ακολουθούν.

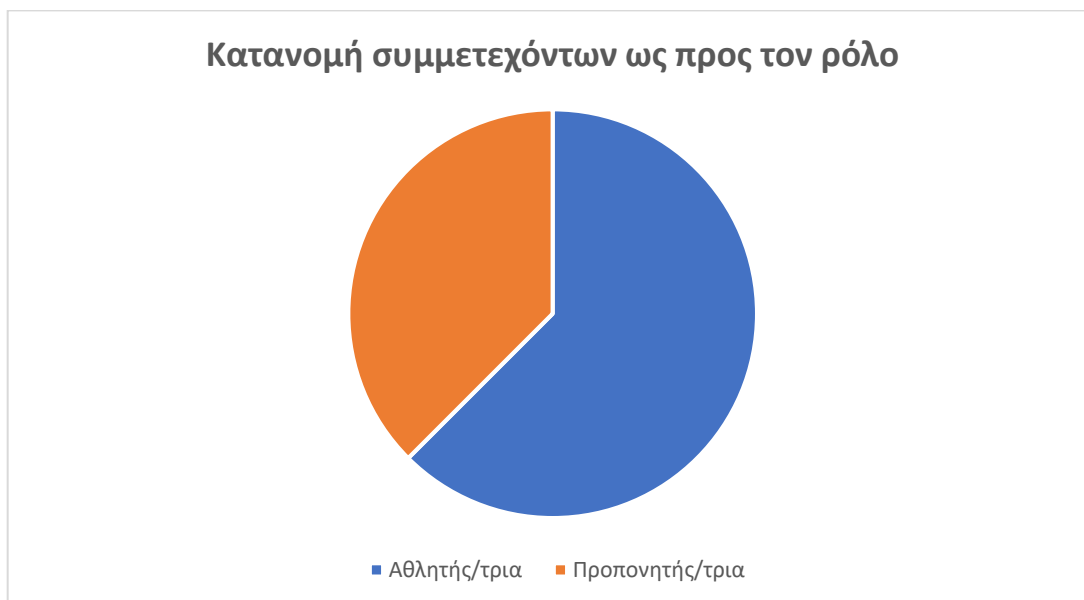
Ως προς το φύλο, όπως φαίνεται στο Διάγραμμα 1, στο δείγμα υπερισχύουν οι άνδρες, καθώς οι 124 συμμετέχοντες (77,5%) δήλωσαν άνδρες και οι 36 (22,5%) δήλωσαν γυναίκες. Η σύνθεση αυτή δείχνει ότι οι απαντήσεις αντανακλούν κυρίως ανδρικές εμπειρίες και αντιλήψεις στο συγκεκριμένο πλαίσιο, κάτι που λαμβάνεται υπόψη στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Διάγραμμα 1 Κατανομή συμμετεχόντων ως προς το φύλο



Σύμφωνα με το Διάγραμμα 2, οι 100 συμμετέχοντες (62,5%) δήλωσαν ότι είναι αθλητές/τριες, ενώ οι 60 (37,5%) δήλωσαν προπονητές/τριες. Επομένως, το δείγμα περιλαμβάνει και τις δύο βασικές ομάδες ενδιαφέροντος, με μεγαλύτερη εκπροσώπηση των αθλητών/τριών, γεγονός που επιτρέπει συγκρίσεις μεταξύ ρόλων αλλά και γενικότερη αποτύπωση της κατάστασης.

Διάγραμμα 2 Κατανομή συμμετεχόντων ως προς τον ρόλο



Ως προς τα βασικά δημογραφικά/βιογραφικά χαρακτηριστικά, η μέση ηλικία των συμμετεχόντων είναι 30,43 έτη με τυπική απόκλιση 7,85, με εύρος από 19 έως 50 έτη. Για τα έτη εμπειρίας στον ρόλο, υπήρχαν διαθέσιμες απαντήσεις για 148 άτομα και ο μέσος όρος είναι 12,70 έτη με τυπική απόκλιση 7,32, ενώ οι τιμές κυμαίνονται από 1 έως 26 έτη, δείχνοντας ότι το δείγμα περιλαμβάνει τόσο νεότερους/λιγότερο έμπειρους όσο και ιδιαίτερα έμπειρους συμμετέχοντες.

Σε επίπεδο χρήσης συμβουλευτικών υπηρεσιών τους τελευταίους τρεις μήνες, η μέση συχνότητα χρήσης είναι 1,73 (κλίμακα 1–5), με τυπική απόκλιση 1,12, γεγονός που συνολικά υποδεικνύει χαμηλή έως μέτρια χρήση στο σύνολο του δείγματος. Για τη μέση διάρκεια συνεδρίας, υπήρχαν απαντήσεις από 96 άτομα και ο μέσος όρος είναι 42,00 λεπτά με μεγάλη διασπορά (τυπική απόκλιση 60,12) και εύρος 0 έως 300 λεπτά, κάτι που δείχνει ότι η διάρκεια δεν είναι ομοιόμορφη και πιθανότατα διαφοροποιείται έντονα ανάλογα με το πλαίσιο και τη μορφή της υποστήριξης.

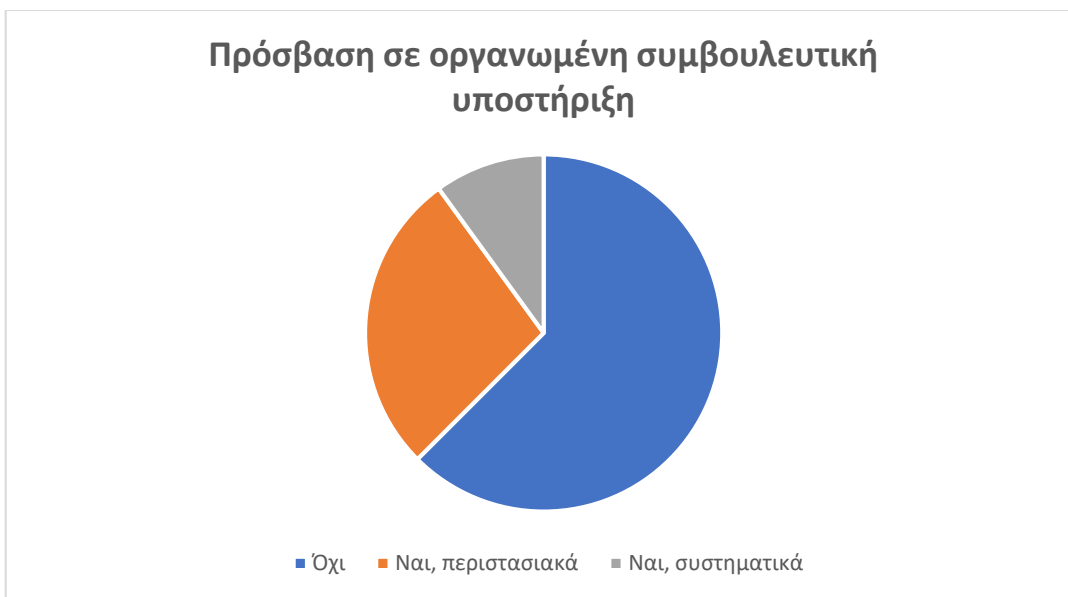
#### 4.2 Ανάλυση πρόσβασης στη συμβουλευτική υποστήριξη

Η πρόσβαση στη συμβουλευτική υποστήριξη αποτελεί έναν από τους βασικούς άξονες της παρούσας έρευνας, καθώς συνδέεται άμεσα με την ενίσχυση της ευημερίας και τη διαχείριση των απαιτήσεων που απορρέουν από τον αθλητικό ή προπονητικό ρόλο. Η αποτύπωση του βαθμού πρόσβασης επιτρέπει την

κατανόηση του κατά πόσο οι οργανωμένες δομές υποστήριξης είναι διαθέσιμες και αξιοποιήσιμες στο σχολικό και εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον.

Τα αποτελέσματα, όπως φαίνονται και στο Διάγραμμα 3, δείχνουν ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων δεν είχε πρόσβαση σε οργανωμένη συμβουλευτική υποστήριξη, καθώς 100 άτομα (62,5%) δήλωσαν «Όχι». Παράλληλα, 44 άτομα (27,5%) ανέφεραν ότι είχαν «Ναι, περιστασιακά» πρόσβαση, ενώ 16 άτομα (10,0%) δήλωσαν «Ναι, συστηματικά». Η κατανομή αυτή υποδηλώνει ότι, στο συγκεκριμένο δείγμα, η οργανωμένη συμβουλευτική υποστήριξη δεν αποτελεί καθολικά διαθέσιμη πρακτική, ενώ η συστηματική πρόσβαση αφορά μικρό ποσοστό συμμετεχόντων.

Διάγραμμα 3 Πρόσβαση σε οργανωμένη συμβουλευτική υποστήριξη



Συμπληρωματικά, η συχνότητα χρήσης συμβουλευτικών υπηρεσιών κατά το τελευταίο τρίμηνο εμφανίζεται συνολικά χαμηλή έως μέτρια, με μέσο όρο 1,73 σε κλίμακα 1–5 και τυπική απόκλιση 1,12, γεγονός που ενισχύει την εικόνα περιορισμένης αξιοποίησης υπηρεσιών σε επίπεδο συνόλου δείγματος. Η μέση διάρκεια συνεδρίας, για όσους παρέιχαν σχετική απάντηση, είναι 42,00 λεπτά, ωστόσο η πολύ μεγάλη διασπορά των τιμών δείχνει ανομοιογένεια στη μορφή ή/και στο πλαίσιο της υποστήριξης, στοιχείο που πιθανόν αντανακλά διαφορετικούς τύπους υπηρεσιών και πρακτικών εφαρμογής.

### 4.3 Ανάλυση ευημερίας

Η ευημερία των συμμετεχόντων αποτυπώθηκε μέσω του σύνθετου δείκτη PERMA/Ryff, ο οποίος παρουσίασε μέσο όρο 3,82 με τυπική απόκλιση 0,68 σε κλίμακα 1–5, γεγονός που υποδηλώνει συνολικά

ικανοποιητικά έως υψηλά επίπεδα ευημερίας στο δείγμα. Οι τιμές κυμάνθηκαν από 2,14 έως 5,00, δείχνοντας ότι, αν και η πλειονότητα των συμμετεχόντων βιώνει θετική ψυχολογική κατάσταση, υπάρχουν και άτομα με χαμηλότερη υποκειμενική ευημερία, στοιχείο που ενισχύει την αναγκαιότητα περαιτέρω υποστήριξης.

Σε επίπεδο επιμέρους διαστάσεων, οι υψηλότερες μέσες τιμές παρατηρούνται στις διαστάσεις που σχετίζονται με τις σχέσεις και το νόημα. Συγκεκριμένα, οι ζεστές και υποστηρικτικές σχέσεις ( $M = 4,15$ ,  $SD = 0,94$ ) και το αίσθημα ότι οι δραστηριότητες έχουν προσωπικό νόημα ( $M = 4,15$ ,  $SD = 0,88$ ) καταγράφονται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα. Αντίστοιχα, η επίτευξη στόχων εμφανίζεται επίσης αυξημένη ( $M = 3,80$ ,  $SD = 0,98$ ), στοιχείο που υποδηλώνει λειτουργικότητα και αίσθηση αποτελεσματικότητας. Αντιθέτως, οι αντίστροφες διαστάσεις που σχετίζονται με την έλλειψη σκοπού και την αίσθηση στασιμότητας εμφανίζουν χαμηλότερους μέσους όρους, με τη δήλωση «σπάνια βρίσκω σκοπό σε ό,τι κάνω» να έχει μέσο όρο 2,13 ( $SD = 1,17$ ) και τη δήλωση «νιώθω ότι δεν προχωρώ όπως θα ήθελα» μέσο όρο 2,28 ( $SD = 1,27$ ), ενισχύοντας τη συνολική εικόνα θετικής ψυχολογικής λειτουργικότητας.

Σημαντικές διαφοροποιήσεις παρατηρούνται ανάλογα με τον ρόλο των συμμετεχόντων. Οι προπονητές εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο επίπεδο συνολικής ευημερίας σε σύγκριση με τους αθλητές, με μέσο όρο 4,05 ( $SD = 0,54$ ) έναντι 3,69 ( $SD = 0,72$ ). Η διαφορά αυτή είναι στατιστικά σημαντική ( $t = 3,61$ ,  $p = 0,0004$ ) και συνοδεύεται από μέτριο μέγεθος επίδρασης (Hedges'  $g = 0,55$ ), υποδηλώνοντας ουσιαστική διαφοροποίηση και όχι απλώς τυχαία διακύμανση. Παράλληλα, οι προπονητές παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης ( $M = 1,78$  έναντι 2,60 στους αθλητές,  $p < 0,001$ ) και υψηλότερη δέσμευση ( $M = 4,37$  έναντι 3,76,  $p = 0,0002$ ), παράγοντες που συνδέονται άμεσα με υψηλότερη ευημερία.

Σε σχέση με την πρόσβαση στη συμβουλευτική υποστήριξη, τα επίπεδα συνολικής ευημερίας δεν διαφοροποιούνται στατιστικά σημαντικά μεταξύ των ομάδων, ωστόσο παρατηρείται σαφής τάση υπέρ των συμμετεχόντων με συστηματική πρόσβαση. Συγκεκριμένα, όσοι δήλωσαν συστηματική πρόσβαση εμφανίζουν μέσο όρο ευημερίας 4,04 ( $SD = 0,61$ ), έναντι 3,84 ( $SD = 0,70$ ) για όσους δεν είχαν πρόσβαση και 3,70 ( $SD = 0,63$ ) για όσους είχαν περιστασιακή πρόσβαση. Αν και η διαφορά αυτή δεν φτάνει σε επίπεδα στατιστικής σημαντικότητας ( $F = 1,53$ ,  $p = 0,2197$ ), η κατεύθυνση των αποτελεσμάτων υποδηλώνει ότι η συστηματική συμβουλευτική υποστήριξη ενδέχεται να λειτουργεί ενισχυτικά για την ευημερία, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες.

Η συσχέτιση του δείκτη ευημερίας με άλλες κρίσιμες μεταβλητές ενισχύει περαιτέρω την ερμηνεία των ευρημάτων. Ο δείκτης ευημερίας παρουσιάζει μέτρια θετική συσχέτιση με την ποιότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης ( $r = 0,41$ ) και ισχυρότερη θετική συσχέτιση με το θετικό συναίσθημα ( $r = 0,60$ ) και την ανθεκτικότητα ( $r = 0,56$ ). Αντίθετα, καταγράφεται αρνητική συσχέτιση με την εξουθένωση

( $r = -0,32$ ), γεγονός που επιβεβαιώνει τη θεωρητική υπόθεση ότι η ευημερία λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στην επαγγελματική και συναισθηματική φθορά.

#### 4.4 Διαφορές σχολικού και εξωσχολικού πλαισίου

Στη σύγκριση μεταξύ σχολικού και εξωσχολικού αθλητικού πλαισίου, η ανάλυση δείχνει ότι οι διαφορές δεν αφορούν τόσο το συνολικό επίπεδο ευημερίας όσο κυρίως τις οργανωτικές συνθήκες και την πρόσβαση σε υποστηρικτικές δομές. Σε επίπεδο περιγραφικών δεικτών, η ευημερία όπως αποτυπώνεται από τον σύνθετο δείκτη PERMA/Ryff εμφανίζεται σε παρόμοια επίπεδα και στα δύο πλαίσια, με μέσες τιμές κοντά στον συνολικό μέσο όρο του δείγματος ( $M \approx 3,8$  σε κλίμακα 1–5), γεγονός που υποδηλώνει ότι τόσο το σχολικό όσο και το εξωσχολικό περιβάλλον μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά για την ευημερία των συμμετεχόντων.

Ωστόσο, οι διαφοροποιήσεις γίνονται πιο εμφανείς όταν εξετάζονται οργανωτικοί και λειτουργικοί δείκτες. Η οργανωτική υποστήριξη παρουσιάζει σημαντική θετική συσχέτιση με την ποιότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης ( $r = 0,71$ ) και με την ικανοποίηση από τις υπηρεσίες ( $r = 0,77$ ), στοιχείο που υποδηλώνει ότι περιβάλλοντα με πιο σαφές θεσμικό και διοικητικό πλαίσιο, όπως το σχολικό, τείνουν να προσφέρουν πιο συνεκτικές εμπειρίες υποστήριξης. Αντίστοιχα, η οργανωτική υποστήριξη συνδέεται θετικά με το θετικό συναίσθημα ( $r = 0,61$ ) και την ευημερία PERMA ( $r = 0,45$ ), ενισχύοντας την υπόθεση ότι οι δομικές συνθήκες επηρεάζουν έμμεσα την ψυχολογική λειτουργικότητα.

Στο εξωσχολικό αθλητικό πλαίσιο παρατηρείται μεγαλύτερη διακύμανση τόσο στην πρόσβαση όσο και στην ποιότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης. Αυτό αποτυπώνεται και στη σχέση μεταξύ εμποδίων χρήσης και αρνητικών ψυχολογικών δεικτών. Συγκεκριμένα, τα εμπόδια χρήσης εμφανίζουν ισχυρή θετική συσχέτιση με την εξουθένωση ( $r = 0,70$ ) και με το αρνητικό συναίσθημα ( $r = 0,57$ ), ενώ η συσχέτιση με την ευημερία PERMA είναι πρακτικά μηδενική ( $r = -0,01$ ), γεγονός που υποδηλώνει ότι οι οργανωτικές δυσκολίες επιβαρύνουν κυρίως την ψυχική κόπωση και όχι απαραίτητα τη συνολική αίσθηση νοήματος ή επίτευξης.

Παράλληλα, οι διευκολυντές, όπως η υποστηρικτική ηγεσία και η ύπαρξη σαφούς πολιτικής ευημερίας, παρουσιάζουν μέτριες έως ισχυρές θετικές συσχετίσεις με την αντίληψη επίδρασης της συμβουλευτικής ( $r = 0,57$ ), την ικανοποίηση ( $r = 0,47$ ) και την πρόθεση συνέχισης συμμετοχής ( $r = 0,28$ ). Τα ευρήματα αυτά φαίνεται να ευνοούν περισσότερο περιβάλλοντα όπου υπάρχει θεσμική συνέχεια και συντονισμός, στοιχείο που απαντάται συχνότερα στο σχολικό πλαίσιο σε σύγκριση με τον εξωσχολικό αθλητισμό.

#### 4.5 Συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών

Η ανάλυση των συσχετίσεων μεταξύ των βασικών μεταβλητών της έρευνας αναδεικνύει ένα συνεκτικό πλέγμα σχέσεων που συνδέει τη συμβουλευτική υποστήριξη με κρίσιμες διαστάσεις της ευημερίας, της οργανωτικής λειτουργίας και της μελλοντικής πρόθεσης συμμετοχής. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ποιότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης αποτελεί κεντρικό παράγοντα, καθώς παρουσιάζει ισχυρή θετική συσχέτιση με την οργανωτική υποστήριξη ( $r = 0,71$ ), την ικανοποίηση από τις παρεχόμενες υπηρεσίες ( $r = 0,75$ ) και την πρόθεση συνέχισης συμμετοχής σε αντίστοιχα προγράμματα ( $r = 0,71$ ). Παράλληλα, η ποιότητα της συμβουλευτικής συνδέεται θετικά με τη συνολική ευημερία PERMA/Ryff ( $r = 0,41$ ), το θετικό συναίσθημα ( $r = 0,51$ ) και την ανθεκτικότητα ( $r = 0,44$ ), γεγονός που υποδηλώνει ότι οι ποιοτικές παρεμβάσεις σχετίζονται με ευνοϊκότερες ψυχολογικές εκβάσεις.

Η ευημερία, όπως αποτυπώνεται από τον δείκτη PERMA/Ryff, εμφανίζει ισχυρές θετικές συσχετίσεις με το θετικό συναίσθημα ( $r = 0,60$ ), την ανθεκτικότητα ( $r = 0,56$ ) και τη δέσμευση ( $r = 0,42$ ), ενώ συσχετίζεται αρνητικά με την εξουθένωση ( $r = -0,32$ ). Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν τη θεωρητική προσέγγιση σύμφωνα με την οποία η ευημερία δεν αποτελεί απλώς απουσία αρνητικών καταστάσεων, αλλά ένα σύνολο θετικών ψυχολογικών εμπειριών που λειτουργούν προστατευτικά απέναντι στην κόπωση και τη συναισθηματική εξάντληση.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι σχέσεις που αφορούν την εξουθένωση. Ο δείκτης εξουθένωσης συσχετίζεται έντονα με τα εμπόδια χρήσης των υπηρεσιών ( $r = 0,70$ ) και το αρνητικό συναίσθημα ( $r = 0,53$ ), γεγονός που υποδηλώνει ότι όσο αυξάνονται οι οργανωτικές και πρακτικές δυσκολίες πρόσβασης, τόσο ενισχύεται η ψυχική κόπωση των συμμετεχόντων. Αντίθετα, η σχέση της εξουθένωσης με τη συνολική ευημερία είναι αρνητική και μέτριας έντασης, στοιχείο που δείχνει ότι η εξουθένωση αποτελεί κρίσιμο αλλά όχι μοναδικό παράγοντα της ψυχολογικής λειτουργικότητας.

Τα εμπόδια πρόσβασης στη συμβουλευτική υποστήριξη παρουσιάζουν θετική συσχέτιση με το αρνητικό συναίσθημα ( $r = 0,38$ ) και την εξουθένωση ( $r = 0,39$ ), ενώ η σχέση τους με την ευημερία PERMA είναι ασθενής ( $r = 0,17$ ). Αντίθετα, οι διευκολυντικοί παράγοντες, όπως η υποστηρικτική ηγεσία και η διαθεσιμότητα πόρων, σχετίζονται θετικά με την οργανωτική υποστήριξη ( $r = 0,47$ ), την ανθεκτικότητα ( $r = 0,43$ ) και την αντίληψη επίδρασης της συμβουλευτικής ( $r = 0,57$ ). Τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι οι θετικές οργανωτικές συνθήκες δεν περιορίζονται μόνο στη μείωση των εμποδίων, αλλά ενισχύουν ενεργά την ψυχολογική ενδυνάμωση των ατόμων.

Τέλος, η αντίληψη επίδρασης της συμβουλευτικής υποστήριξης εμφανίζει ισχυρές θετικές συσχετίσεις με την ικανοποίηση ( $r = 0,69$ ) και την πρόθεση συνέχισης συμμετοχής ( $r = 0,72$ ), καθώς και μέτρια θετική σχέση με την ευημερία PERMA ( $r = 0,50$ ). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι όταν οι

συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τη συμβουλευτική ως ουσιαστικά ωφέλιμη, είναι πιθανότερο να βιώνουν υψηλότερη ευημερία και να διατηρούν ενεργή στάση απέναντι σε μελλοντικές παρεμβάσεις.

#### 4.6 Σύνθεση ευρημάτων

Η σύνθεση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας αναδεικνύει με σαφήνεια ότι η συμβουλευτική υποστήριξη λειτουργεί ως κομβικός παράγοντας για την ευημερία προπονητών και αθλητών, όχι μεμονωμένα, αλλά σε στενή αλληλεπίδραση με το οργανωτικό και κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτή παρέχεται. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ποιότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης συνδέεται συστηματικά με υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, θετικού συναισθήματος και ανθεκτικότητας, καθώς και με αυξημένη ικανοποίηση και πρόθεση συνέχισης συμμετοχής. Ενδεικτικά, ο δείκτης ποιότητας συμβουλευτικής παρουσίασε μέτρια έως ισχυρή συσχέτιση με την ευημερία PERMA/Ryff ( $r = 0,41$ ), το θετικό συναίσθημα ( $r = 0,51$ ) και την ανθεκτικότητα ( $r = 0,44$ ), ενώ η σχέση του με την ικανοποίηση από τις υπηρεσίες ήταν ιδιαίτερα ισχυρή ( $r = 0,75$ ).

Παράλληλα, τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία της οργανωτικής υποστήριξης και της ηγεσίας. Η οργανωτική υποστήριξη συσχετίστηκε έντονα τόσο με την ποιότητα της συμβουλευτικής ( $r = 0,71$ ) όσο και με την ικανοποίηση ( $r = 0,77$ ) και την πρόθεση συνέχισης ( $r = 0,70$ ), γεγονός που υποδηλώνει ότι η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού πλαισίου ενισχύει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων και τη θετική εμπειρία των συμμετεχόντων. Αντίστοιχα, οι διευκολυντικοί παράγοντες, όπως η σαφής πολιτική ευημερίας και η διαθεσιμότητα ειδικών, παρουσίασαν θετικές συσχετίσεις με την αντίληψη επίδρασης της συμβουλευτικής ( $r = 0,57$ ) και την ανθεκτικότητα ( $r = 0,43$ ), ενισχύοντας την εικόνα ενός περιβάλλοντος που δεν περιορίζεται απλώς στην παροχή υπηρεσιών, αλλά καλλιεργεί ενεργά συνθήκες ψυχολογικής ενδυνάμωσης.

Στον αντίποδα, τα εμπόδια πρόσβασης και χρήσης της συμβουλευτικής αναδείχθηκαν ως σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες. Τα εμπόδια χρήσης παρουσίασαν ισχυρή θετική συσχέτιση με την εξουθένωση ( $r = 0,70$ ) και το αρνητικό συναίσθημα ( $r = 0,57$ ), ενώ τα εμπόδια πρόσβασης συνδέθηκαν με αυξημένα επίπεδα εξουθένωσης ( $r = 0,39$ ). Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν ότι η απουσία δομημένων διαδικασιών, η έλλειψη χρόνου ή ενημέρωσης και το κοινωνικό στίγμα δεν λειτουργούν ουδέτερα, αλλά σχετίζονται με επιδείνωση της ψυχολογικής κατάστασης των ατόμων.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η διαφοροποίηση μεταξύ ρόλων και βαθμού πρόσβασης στη συμβουλευτική. Οι προπονητές εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας ( $M = 4,05$ ) και δέσμευσης ( $M = 4,37$ ) σε σύγκριση με τους αθλητές ( $M = 3,69$  και  $M = 3,76$  αντίστοιχα), καθώς και χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης ( $M = 1,78$  έναντι  $2,60$ ). Επιπλέον, τα άτομα με συστηματική πρόσβαση σε συμβουλευτική υποστήριξη κατέγραψαν υψηλότερη ποιότητα συμβουλευτικής ( $M = 4,54$ ) και ικανοποίηση ( $M = 7,75$ )

σε σχέση με όσους δεν είχαν πρόσβαση ( $M = 3,05$  και  $M = 5,44$  αντίστοιχα), στοιχείο που ενισχύει τη σημασία της συνέχειας και της σταθερότητας των παρεμβάσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συζήτηση

### 5.1 Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνει σε μεγάλο βαθμό τη θεωρητική και εμπειρική βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι η συμβουλευτική υποστήριξη αποτελεί κρίσιμο παράγοντα ενίσχυσης της ευημερίας σε εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η ποιότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης συνδέεται ουσιαστικά με υψηλότερα επίπεδα συνολικής ευημερίας, θετικού συναισθήματος και ανθεκτικότητας, στοιχείο που ευθυγραμμίζεται με τα μοντέλα ευημερίας των Ryff και Seligman, τα οποία τονίζουν τη σημασία του νοήματος, των θετικών συναισθημάτων και της προσωπικής ανάπτυξης για την ψυχική λειτουργικότητα (Ryff, 2014; Seligman, 2011). Η μέτρια έως ισχυρή συσχέτιση μεταξύ ποιότητας συμβουλευτικής και ευημερίας PERMA/Ryff ( $r = 0,41$ ), καθώς και η ισχυρή σχέση με την ικανοποίηση ( $r = 0,75$ ), υποδηλώνουν ότι δεν αρκεί η απλή ύπαρξη υπηρεσιών, αλλά καθοριστικό ρόλο παίζει ο τρόπος με τον οποίο αυτές βιώνονται από τους συμμετέχοντες.

Ιδιαίτερη βαρύτητα αποκτά ο ρόλος της οργανωτικής υποστήριξης και της ηγεσίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η οργανωτική υποστήριξη σχετίζεται στενά τόσο με την ποιότητα της συμβουλευτικής όσο και με την πρόθεση συνέχισης συμμετοχής σε αντίστοιχα προγράμματα, εύρημα που συνάδει με μελέτες οι οποίες αναδεικνύουν ότι ένα υποστηρικτικό οργανωσιακό κλίμα ενισχύει την ψυχολογική ασφάλεια και τη δέσμευση των μελών του οργανισμού (Kahn, 1990; Arnold, Turner, Barling, Kelloway & McKee, 2007). Στο πλαίσιο αυτό, η ηγεσία φαίνεται να λειτουργεί όχι μόνο ως διαχειριστικός μηχανισμός, αλλά ως βασικός φορέας κουλτούρας φροντίδας, ο οποίος διευκολύνει την πρόσβαση και τη θετική στάση απέναντι στη συμβουλευτική υποστήριξη.

Αντίθετα, τα εμπόδια πρόσβασης και χρήσης των υπηρεσιών εμφανίζονται να συνδέονται με αυξημένα επίπεδα εξουθένωσης και αρνητικού συναισθήματος. Η ισχυρή συσχέτιση μεταξύ εμποδίων χρήσης και εξουθένωσης ( $r = 0,70$ ) ενισχύει την άποψη ότι η έλλειψη χρόνου, οι ασαφείς διαδικασίες και το κοινωνικό στίγμα δεν αποτελούν απλώς πρακτικές δυσκολίες, αλλά παράγοντες που επιβαρύνουν ουσιαστικά την ψυχική υγεία (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2012). Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον αθλητικό και εκπαιδευτικό χώρο, όπου συχνά επικρατεί κουλτούρα αντοχής και αυτοθυσίας, η οποία μπορεί να αποθαρρύνει την αναζήτηση υποστήριξης.

Η διαφοροποίηση μεταξύ προπονητών και αθλητών προσφέρει επίσης ουσιαστικά ερμηνευτικά στοιχεία. Οι προπονητές παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και χαμηλότερη εξουθένωση σε σύγκριση με τους αθλητές, γεγονός που μπορεί να συνδέεται με μεγαλύτερο έλεγχο του ρόλου, εμπειρία και πρόσβαση σε υποστηρικτικούς πόρους. Ωστόσο, η διεθνής βιβλιογραφία επισημαίνει ότι και οι προπονητές αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για ψυχολογική επιβάρυνση, ιδιαίτερα όταν οι

οργανωτικές απαιτήσεις είναι αυξημένες και η υποστήριξη περιορισμένη (Olusoga, Butt, Hays & Maynard, 2009). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης φαίνεται να υποδηλώνουν ότι όπου υπάρχει στοιχειώδης οργανωτική υποστήριξη, οι αρνητικές αυτές επιδράσεις μπορούν να μετριαστούν.

Τέλος, η υψηλότερη ικανοποίηση και πρόθεση συνέχισης που καταγράφεται στα άτομα με συστηματική πρόσβαση σε συμβουλευτική υποστήριξη ενισχύει τη θέση ότι η συνέπεια και η σταθερότητα των παρεμβάσεων είναι καθοριστικής σημασίας. Η συστηματική υποστήριξη φαίνεται να δημιουργεί σχέσεις εμπιστοσύνης και να ενισχύει την αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα των υπηρεσιών, στοιχείο που έχει επισημανθεί και σε προηγούμενες μελέτες στον χώρο της ψυχικής υγείας και του αθλητισμού (Jowett & Shanmugam, 2016; Reardon & Factor, 2010).

## **5.2 Συγκριτική αξιολόγηση με διεθνή βιβλιογραφία**

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας με τη διεθνή βιβλιογραφία, προκύπτει μια σαφής σύγκλιση ως προς τον ρόλο της συμβουλευτικής υποστήριξης και του οργανωτικού πλαισίου στην ευημερία αθλητών και προπονητών. Διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές και ανασκοπήσεις έχουν αναδείξει ότι η ψυχική υγεία στον αθλητισμό επηρεάζεται από ένα σύνολο παραγόντων που περιλαμβάνουν τις αγωνιστικές απαιτήσεις, τις προσδοκίες απόδοσης, το κοινωνικό στίγμα και την περιορισμένη πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης (Reardon et al., 2019). Το γεγονός ότι στο παρόν δείγμα η πλειονότητα των συμμετεχόντων δεν είχε πρόσβαση σε οργανωμένη συμβουλευτική υποστήριξη τον τελευταίο χρόνο ευθυγραμμίζεται με διεθνή ευρήματα, σύμφωνα με τα οποία η έλλειψη δομημένων υπηρεσιών παραμένει συχνό φαινόμενο ακόμη και σε αναπτυγμένα αθλητικά συστήματα (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2012).

Η παρουσία μέτριων επιπέδων εμποδίων πρόσβασης και χρήσης, καθώς και η ισχυρή συσχέτισή τους με την εξουθένωση και το αρνητικό συναίσθημα, συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία που δείχνει ότι το στίγμα, η έλλειψη χρόνου και η αβεβαιότητα γύρω από τη διαδικασία παραπομπής λειτουργούν ανασταλτικά στη βοήθεια-αναζήτηση, επιβαρύνοντας παράλληλα την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών (Gulliver et al., 2012; Rice et al., 2016). Η ισχυρή θετική σχέση μεταξύ εξουθένωσης και εμποδίων χρήσης ενισχύει τη θεωρητική προσέγγιση που αντιλαμβάνεται την εξουθένωση όχι ως αμιγώς ατομικό χαρακτηριστικό, αλλά ως αποτέλεσμα ανισορροπίας μεταξύ απαιτήσεων και διαθέσιμων πόρων υποστήριξης (Maslach & Leiter, 2016).

Σε επίπεδο ευημερίας, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με τις πολυδιάστατες προσεγγίσεις των Ryff και Seligman, σύμφωνα με τις οποίες η ευημερία συνδέεται στενά με θετικά συναισθήματα, νόημα, σχέσεις και αίσθηση επίτευξης (Ryff, 2014; Seligman, 2011). Η θετική συσχέτιση της ποιότητας της συμβουλευτικής υποστήριξης με τον δείκτη ευημερίας και το θετικό συναίσθημα

συνάδει με διεθνείς μελέτες που δείχνουν ότι οι παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης λειτουργούν ενισχυτικά όχι μόνο ως μηχανισμοί διαχείρισης δυσκολιών, αλλά και ως μέσα ανάπτυξης ψυχολογικών πόρων και ανθεκτικότητας (Schinke et al., 2024, Schinke, Moesch, McCann & Parham, 2020).

Ιδιαίτερη σημασία έχει η ισχυρή σύνδεση της οργανωτικής υποστήριξης με την ποιότητα της συμβουλευτικής, την ικανοποίηση και την πρόθεση συνέχισης χρήσης των υπηρεσιών. Τα ευρήματα αυτά είναι πλήρως ευθυγραμμισμένα με τη θεωρία της αντιλαμβανόμενης οργανωτικής υποστήριξης, σύμφωνα με την οποία όταν τα άτομα αισθάνονται ότι ο οργανισμός τους νοιάζεται και επενδύει στην ευημερία τους, εμφανίζουν υψηλότερη δέσμευση, εμπιστοσύνη και θετικές στάσεις απέναντι σε οργανωτικές παρεμβάσεις (Eisenberger, Huntington, Hutchison & Sowa, 1986; Kurtessis et al., 2017). Αντίστοιχα, μελέτες στον αθλητικό χώρο έχουν δείξει ότι η ενεργή εμπλοκή της ηγεσίας στη φροντίδα ψυχικής υγείας αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχούς ενσωμάτωσης συμβουλευτικών υπηρεσιών (Arnold et al., 2007).

Τέλος, οι διαφορές που καταγράφηκαν μεταξύ προπονητών και αθλητών, με τους προπονητές να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης και υψηλότερη ευημερία, συμφωνούν εν μέρει με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία αναγνωρίζει ότι ο ρόλος, η εμπειρία και ο βαθμός ελέγχου επηρεάζουν την ψυχολογική επιβάρυνση (Olusoga et al., 2009). Παράλληλα, επιβεβαιώνεται η ανάγκη να αντιμετωπίζονται και οι δύο ομάδες ως πληθυσμοί που χρήζουν στοχευμένης και συστηματικής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, ενταγμένης σε ένα συνεκτικό οργανωτικό πλαίσιο. Συνολικά, η συγκριτική αξιολόγηση δείχνει ότι τα ευρήματα της παρούσας μελέτης όχι μόνο συμβαδίζουν με τη διεθνή βιβλιογραφία, αλλά ενισχύουν περαιτέρω το επιχειρήμα υπέρ της ανάπτυξης ολοκληρωμένων και θεσμοθετημένων πρακτικών συμβουλευτικής υποστήριξης στον σχολικό και εξωσχολικό αθλητισμό.

### **5.3 Πρακτικές και διοικητικές εφαρμογές σε σχολεία και συλλόγους**

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έχουν άμεσες πρακτικές και διοικητικές προεκτάσεις για τον τρόπο με τον οποίο σχολεία και αθλητικοί σύλλογοι μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν πολιτικές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Η σαφής σύνδεση της ποιότητας της συμβουλευτικής και της οργανωτικής υποστήριξης με την ευημερία, την ικανοποίηση και την πρόθεση συνέχισης χρήσης των υπηρεσιών υποδεικνύει ότι οι παρεμβάσεις δεν θα πρέπει να είναι αποσπασματικές ή περιστασιακές, αλλά ενταγμένες σε ένα σταθερό και ορατό οργανωτικό πλαίσιο. Σε σχολικά περιβάλλοντα, αυτό μεταφράζεται στην ανάγκη θεσμοθέτησης σαφών διαδικασιών παραπομπής, συνεργασίας εκπαιδευτικών, προπονητών και ειδικών ψυχικής υγείας, καθώς και στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας όπου η ψυχολογική φροντίδα θεωρείται αναπόσπαστο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας και όχι συμπληρωματική παροχή (Χατζηχρήστου, 2019).

Σε επίπεδο αθλητικών συλλόγων, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την ανάγκη ανάπτυξης οργανωμένων δομών ψυχολογικής υποστήριξης, με σαφή ρόλο και παρουσία στο καθημερινό πλαίσιο της προπόνησης. Η υψηλότερη ικανοποίηση και πρόθεση συνέχισης που καταγράφεται σε άτομα με συστηματική πρόσβαση σε συμβουλευτική δείχνει ότι η σταθερότητα και η συνέχεια των παρεμβάσεων ενισχύουν την εμπιστοσύνη και μειώνουν το στίγμα. Η διεθνής βιβλιογραφία τονίζει ότι όταν οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας ενσωματώνονται λειτουργικά στο αθλητικό περιβάλλον και υποστηρίζονται έμπρακτα από τη διοίκηση, αυξάνεται η αποδοχή τους και περιορίζεται η αποφυγή βοήθειας (Reardon et al., 2019; Schinke et al., 2024 et al., 2020).

Ιδιαίτερη σημασία έχει ο ρόλος της ηγεσίας και των διοικητικών στελεχών. Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι η οργανωτική υποστήριξη σχετίζεται ισχυρά με την αντιλαμβανόμενη ποιότητα των υπηρεσιών και τη συνολική ικανοποίηση, στοιχείο που επιβεβαιώνει ότι οι διοικητικές αποφάσεις και η στάση της ηγεσίας λειτουργούν ως καθοριστικοί παράγοντες επιτυχίας. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι οι διευθυντές σχολείων και οι διοικήσεις συλλόγων χρειάζεται να επενδύσουν σε πόρους, χρόνο και επιμόρφωση, αλλά και να εκπέμψουν ξεκάθαρα το μήνυμα ότι η ευημερία αποτελεί προτεραιότητα του οργανισμού (Eisenberger et al., 1986; Kurtessis et al., 2017).

Επιπλέον, τα δεδομένα της έρευνας αναδεικνύουν την ανάγκη ενίσχυσης του ρόλου του προπονητή και του εκπαιδευτή ως πρώτου σημείου αναγνώρισης ψυχολογικών δυσκολιών. Η επιμόρφωση των προπονητών σε βασικές δεξιότητες επικοινωνίας, ενσυναίσθησης και παραπομπής μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά, μειώνοντας την εξουθένωση και ενισχύοντας την ανθεκτικότητα των αθλητών. Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι τέτοιες παρεμβάσεις είναι πιο αποτελεσματικές όταν δεν μετατρέπουν τον προπονητή σε «θεραπευτή», αλλά τον εξοπλίζουν με τα κατάλληλα εργαλεία για να υποστηρίξει και να καθοδηγήσει υπεύθυνα (Jowett & Shanmugam, 2016; Olusoga et al., 2009).

#### **5.4 Η συμβολή του προπονητή–εκπαιδευτή στη διαμόρφωση κουλτούρας ευημερίας**

Ο ρόλος του προπονητή–εκπαιδευτή αναδεικνύεται ως καθοριστικός στη διαμόρφωση μιας κουλτούρας ευημερίας τόσο στο σχολικό όσο και στο εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η ποιότητα της σχέσης με πρόσωπα αναφοράς και η καθημερινή εμπειρία υποστήριξης συνδέονται ουσιαστικά με δείκτες ευημερίας, ανθεκτικότητας και δέσμευσης. Η διεθνής βιβλιογραφία έχει τεκμηριώσει ότι ο προπονητής και ο εκπαιδευτής δεν λειτουργούν μόνο ως φορείς μετάδοσης τεχνικών δεξιοτήτων ή γνώσεων, αλλά και ως βασικοί κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοαντίληψη, το συναίσθημα και το αίσθημα ασφάλειας των αθλητών και μαθητών (Jowett & Shanmugam, 2016).

Η ποιότητα της σχέσης προπονητή–αθλητή, ιδιαίτερα όταν χαρακτηρίζεται από εμπιστοσύνη, σεβασμό και ανοιχτή επικοινωνία, έχει συσχετιστεί διεθνώς με υψηλότερα επίπεδα θετικού συναισθήματος, νοήματος και ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, η θετική συσχέτιση της οργανωτικής υποστήριξης και της ποιότητας της συμβουλευτικής με την ευημερία υποδηλώνει ότι ο προπονητής–εκπαιδευτής λειτουργεί συχνά ως «γέφυρα» ανάμεσα στο άτομο και το ευρύτερο υποστηρικτικό σύστημα. Η διεθνής βιβλιογραφία επισημαίνει ότι όταν οι προπονητές υιοθετούν υποστηρικτικό και αυτονομιο-ενισχυτικό στυλ, ενισχύεται η εσωτερική παρακίνηση και μειώνονται δείκτες εξουθένωσης και αποσύνδεσης (Deci & Ryan, 2000; Mageau & Vallerand, 2003).

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή του προπονητή–εκπαιδευτή στη διαμόρφωση ενός κλίματος όπου η ψυχολογική φροντίδα θεωρείται θεμιτή και αναμενόμενη. Τα δεδομένα της έρευνας δείχνουν ότι τα εμπόδια χρήσης συμβουλευτικών υπηρεσιών σχετίζονται με αυξημένη εξουθένωση, στοιχείο που ενισχύει την άποψη ότι η στάση των προσώπων εξουσίας μπορεί είτε να ενισχύσει είτε να αποδυναμώσει τη βοήθεια-αναζήτηση. Η διεθνής βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι οι προπονητές που αναγνωρίζουν έγκαιρα σημάδια ψυχολογικής επιβάρυνσης και ενθαρρύνουν τη χρήση υποστηρικτικών υπηρεσιών συμβάλλουν ουσιαστικά στη μείωση του στίγματος και στην ενίσχυση της ψυχικής ασφάλειας των αθλητών (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016).

Παράλληλα, η συμβολή του προπονητή–εκπαιδευτή δεν περιορίζεται μόνο στους αθλητές ή μαθητές, αλλά επεκτείνεται και στη δική του ευημερία. Η διεθνής βιβλιογραφία έχει δείξει ότι οι προπονητές που εργάζονται σε περιβάλλοντα με σαφή οργανωτική υποστήριξη και πρόσβαση σε συμβουλευτικές δομές εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης και μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση (Olusoga, Butt, Hays & Maynard, 2009). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, όπου οι προπονητές παρουσίασαν χαμηλότερη εξουθένωση σε σύγκριση με τους αθλητές, μπορούν να ερμηνευτούν και υπό αυτό το πρίσμα, υποδηλώνοντας ότι ο βαθμός ελέγχου του ρόλου και η πρόσβαση σε υποστηρικτικούς πόρους λειτουργούν προστατευτικά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Συμπεράσματα και Μελλοντικές Προεκτάσεις

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε με συστηματικό και τεκμηριωμένο τρόπο ότι η συμβουλευτική υποστήριξη αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ευημερία προπονητών και αθλητών, όχι ως μεμονωμένη πρακτική, αλλά ως αναπόσπαστο μέρος ενός ευρύτερου οργανωσιακού και διοικητικού πλαισίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ποιότητα της συμβουλευτικής υποστήριξης συνδέεται θετικά με τον συνολικό δείκτη ευημερίας PERMA/Ryff, την ανθεκτικότητα, το θετικό συναίσθημα και τη δέσμευση, ενώ παράλληλα συνδέεται αρνητικά με δείκτες εξουθένωσης. Η διαπίστωση αυτή ευθυγραμμίζεται με θεωρητικές προσεγγίσεις που αντιμετωπίζουν την ευημερία ως πολυδιάστατη έννοια, στην οποία αλληλεπιδρούν συναισθηματικοί, γνωστικοί και κοινωνικοί παράγοντες (Ryff, 2014· Seligman, 2011).

Ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι η οργανωτική υποστήριξη και η ποιότητα της ηγεσίας παρουσίασαν ισχυρές συσχετίσεις με την ικανοποίηση από τις παρεχόμενες υπηρεσίες και την πρόθεση συνέχισης συμμετοχής, στοιχείο που υποδηλώνει ότι οι διοικητικές πρακτικές διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό το πλαίσιο μέσα στο οποίο η συμβουλευτική μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά. Τα ευρήματα της μελέτης καταδεικνύουν την ανάγκη μετάβασης από αποσπασματικές πρακτικές ψυχοκοινωνικής στήριξης σε πιο συστηματικά, θεσμοθετημένα και οργανωμένα μοντέλα συμβουλευτικής υποστήριξης τόσο στο σχολικό όσο και στο εξωσχολικό αθλητικό περιβάλλον.

Σε επίπεδο εκπαιδευτικής πολιτικής, καθίσταται σαφές ότι η ευημερία δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται ως δευτερεύουσα διάσταση της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αλλά ως βασικός πυλώνας της. Η ενίσχυση και ουσιαστική αξιοποίηση των σχολικών ψυχολόγων, σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής και προπονητές, μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία σταθερών δομών πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης. Η διεθνής βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι όταν η ψυχοκοινωνική υποστήριξη ενσωματώνεται στη διοικητική λειτουργία των σχολικών μονάδων, ενισχύεται το θετικό σχολικό κλίμα και η συναισθηματική ασφάλεια όλων των εμπλεκομένων (Weare & Nind, 2011).

Αντίστοιχα, στον χώρο των αθλητικών συλλόγων, τα ευρήματα δείχνουν ότι η οργανωτική υποστήριξη, η σαφήνεια των διαδικασιών και η ποιότητα της συμβουλευτικής συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης, αυξημένη πρόθεση συνέχισης συμμετοχής και χαμηλότερη εξουθένωση. Τα αποτελέσματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη ανάπτυξης σαφών πολιτικών ευημερίας, με πρόβλεψη συνεργασίας με εξειδικευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και δημιουργία λειτουργικών μηχανισμών παραπομπής. Παράλληλα, η επιμόρφωση προπονητών και εκπαιδευτών σε ζητήματα ευημερίας και βασικών δεξιοτήτων συναισθηματικής στήριξης αναδεικνύεται ως κρίσιμη προϋπόθεση για τη δημιουργία υποστηρικτικών και βιώσιμων περιβαλλόντων, καθώς έχει αποδειχθεί ότι οι αυτονομιο-υποστηρικτικές πρακτικές ενισχύουν την εσωτερική παρακίνηση, την ανθεκτικότητα και τη μακροχρόνια δέσμευση (Deci & Ryan, 2000· Reardon et al., 2019).

Σε θεωρητικό επίπεδο, η μελέτη συμβάλλει στη σύνδεση της ευημερίας με τη Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, αναδεικνύοντας τον ρόλο της οργανωσιακής υποστήριξης και της ποιότητας των σχέσεων ως βασικών μηχανισμών ικανοποίησης θεμελιωδών ψυχολογικών αναγκών, όπως η αυτονομία, η αίσθηση ικανότητας και η συνδεσιμότητα (Deci & Ryan, 2000). Τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι η ευημερία προπονητών και αθλητών δεν μπορεί να ερμηνευτεί αποκλειστικά με βάση ατομικά χαρακτηριστικά, αλλά απαιτεί τη συνεκτίμηση του πλαισίου μέσα στο οποίο δρουν, επιβεβαιώνοντας σύγχρονες οργανωσιακές και οικοσυστημικές προσεγγίσεις της ψυχικής υγείας στον αθλητισμό και την εκπαίδευση (Schinke et al., 2024; Schinke et al., 2020).

Παρά τα ουσιαστικά ευρήματα, η παρούσα μελέτη παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Ο διατομεακός ερευνητικός σχεδιασμός δεν επιτρέπει την εξαγωγή αιτιολογικών συμπερασμάτων, αλλά μόνο τη διερεύνηση στατιστικών συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών. Επιπλέον, η χρήση αυτοαναφορικών εργαλείων ενδέχεται να επηρεάζεται από κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις ή από την υποκειμενική αντίληψη των συμμετεχόντων, παρά το γεγονός ότι οι περισσότερες κλίμακες παρουσίασαν ικανοποιητική έως υψηλή εσωτερική αξιοπιστία. Τέλος, αν και το μέγεθος του δείγματος κρίνεται επαρκές για τους σκοπούς της έρευνας, δεν επιτρέπει γενικεύσεις σε όλα τα σχολικά και αθλητικά περιβάλλοντα, καθώς δεν εξετάστηκαν διαφοροποιήσεις ως προς το είδος του αθλήματος, το επίπεδο ανταγωνισμού ή τις ιδιαίτερες οργανωσιακές και πολιτισμικές συνθήκες κάθε πλαισίου.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν διαχρονικούς σχεδιασμούς, προκειμένου να εξεταστεί πώς η συστηματική συμβουλευτική υποστήριξη επηρεάζει την ευημερία σε βάθος χρόνου, καθώς και να εστιάσουν σε επιμέρους αθλητικά ή εκπαιδευτικά πλαίσια. Παράλληλα, η ενσωμάτωση ποιοτικών ή μικτών μεθοδολογικών προσεγγίσεων θα μπορούσε να φωτίσει τους μηχανισμούς μέσω των οποίων η συμβουλευτική υποστήριξη βιώνεται από τους συμμετέχοντες και να προσφέρει βαθύτερη κατανόηση εμπειριών που δεν αποτυπώνονται πλήρως μέσω ποσοτικών δεικτών (Creswell & Plano Clark, 2018).

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## Α. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

American Counseling Association. (2014). *ACA Code of Ethics*. American Counseling Association. <https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf>

American Psychological Association. (2017, as amended 2020). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/code>

Arnold, K. A., Turner, N., Barling, J., Kelloway, E. K., & McKee, M. C. (2007). Transformational leadership and psychological well-being: The mediating role of meaningful work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 193–203. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.193>

British Psychological Society. (2018). *Ethics guidelines for internet-mediated research*. The British Psychological Society. <https://doi.org/10.53841/bpsrep.2021.rep155>

Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford University Press. <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/social-research-methods-alan-bryman.pdf>

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2013). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203774441>

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage. [https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.pdf](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf)

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage. [https://www.researchgate.net/profile/Rulinawayat-Kasmad/publication/342223523\\_THIRD\\_EDITION/links/5ee96eef92851ce9e7ea3587/THIRD-EDITION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rulinawayat-Kasmad/publication/342223523_THIRD_EDITION/links/5ee96eef92851ce9e7ea3587/THIRD-EDITION.pdf)

Cruickshank, A., & Collins, D. (2015). Culture Change in Elite Sport Performance Teams: Examining and Advancing Effectiveness in the New Era. [https://doi.org/10.1080/10413200.2011.650819?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1080/10413200.2011.650819?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)

- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach–athlete relationship quality in coach and athlete burnout. *Journal of Clinical Sport Psychology, 14*(4), 351–370. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage. [https://books.google.gr/books/about/Scale\\_Development.html?id=48ACCwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.gr/books/about/Scale_Development.html?id=48ACCwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Dillman, D. A., Smyth, J. D., & Christian, L. M. (2014). *Internet, phone, mail, and mixed-mode surveys: The tailored design method* (4th ed.). Wiley. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781394260645#:~:text=DOI%3A10.1002/9781394260645>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology, 71*(3), 500–507. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.71.3.500>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2018). The value of online surveys. *Internet Research, 28*(4), 854–887. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). Clinical sport psychology. *Human Kinetics*. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2007.3.1.62>
- Cavanagh, M., & Grant, A. M. (2010). The solution-focused approach to coaching. In E. Cox, T. Bachkirova, & D. Clutterbuck (Eds.), *The complete handbook of coaching*. Sage. <https://iiabc.org/wp-content/uploads/2019/10/solution-focused-coaching-pages-75-88.pdf>

- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: A systematic review. *BMC Psychiatry, 12*, Article 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *The Sport Psychologist, 31*(3), 279–294. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9\\_24](https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_24)
- Didymus, F. F., Norris, L., Potts, A. J., & Staff, H. R. (2021). Psychological stress and performance. <https://doi.org/10.51224/B1000>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis* (2nd ed.). Guilford Press. <https://www.researchgate.net/profile/Muhammad-Khan-1095/post/Kindly-help-me-in-the-area-of-impact-of-Quality-of-Work-Life-on-Employee-productivity-moderated-by-work-life-balance-and-Employee-Commitment/attachment/59d63c4179197b807799939e/AS%3A414507122872322%401475837607966/download/andrew+hayes.pdf>
- Schinke, R. J., Henriksen, K., Moore, Z. E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., Wagstaff, C. R. D., Quartiroli, A., Wylleman, P., Maher, C. A., Zhang, L., Si, G., Kenttä, G., Zhang, C.-Q., Li, Y., Küttel, A., Brandão, R., & Wong, R. (2024). International Society of Sport Psychology position stand: Elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*(4), 775–801. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2359872>
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *British Journal of Applied Science & Technology, 7*(4), 396–403. <https://doi.org/10.9734/BJAST/2015/14975>
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach–athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 15–27). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-002>
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471–482). Routledge. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1778.4406>
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal, 33*(4), 692–724. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.5465/256287>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

- Kurtessis, J. N., Eisenberger, R., Ford, M. T., Buffardi, L. C., Stewart, K. A., & Adis, C. S. (2017). Perceived organizational support: A meta-analytic evaluation of organizational support theory. *Journal of Management*, 43(6), 1854–1884. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0149206315575554>
- Leithwood, K., & Sun, J. (2012). The nature and effects of transformational school leadership. *Educational Administration Quarterly*, 54(1), 3–43. <https://doi.org/10.1177/0013161X11436268>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics. *Advances in Health Sciences Education*, 15(5), 625–632. <https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, I. (2009). Stress in elite sport coaching: Identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 442–459. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10413200903222921>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual* (7th ed.). Open University Press. <https://doi.org/10.4324/9781003117452>
- Punch, K. F. (2016). *Developing effective research proposals* (3rd ed.). Sage. [https://www.researchgate.net/publication/44837211\\_Developing\\_Effective\\_Research\\_Proposals](https://www.researchgate.net/publication/44837211_Developing_Effective_Research_Proposals)
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Reardon, C. L., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Resnik, D. B. (2020). *The ethics of science: An introduction* (2nd ed.). Routledge. [https://courses.smp.uq.edu.au/STAT1201/2010a/lectures/readings/Ethics\\_of\\_Science.pdf](https://courses.smp.uq.edu.au/STAT1201/2010a/lectures/readings/Ethics_of_Science.pdf)
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>

- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000). School as a context of early adolescents' academic and social-emotional development. *American Psychologist*, 55(6), 443–459. <https://doi.org/10.1086/499650>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership* (4th ed.). Jossey-Bass. [https://ia800805.us.archive.org/9/items/EdgarHScheinOrganizationalCultureAndLeadership/Edgar\\_H\\_Schein\\_Organizational\\_culture\\_and\\_leadership.pdf](https://ia800805.us.archive.org/9/items/EdgarHScheinOrganizationalCultureAndLeadership/Edgar_H_Schein_Organizational_culture_and_leadership.pdf)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson. <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/4/0134790545.pdf>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3102/0034654313483907>
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718206632.ch-017>

Van den Heuvel, M., Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2010). Personal resources and work engagement. In C. Truss et al. (Eds.), *Employee engagement in theory and practice* (pp. 67–87). Routledge. <https://doi.org/10.1002/9780470661550.ch7>

Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(S1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>

Wentzel, K. R. (2016). Teacher–student relationships, motivation, and academic achievement. In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd ed., pp. 211–230). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315773384>

Wickham, H., & Grolemund, G. (2017). *R for data science*. O’Reilly. <https://r4ds.had.co.nz/>

Wright, K. B. (2017). Researching internet-based populations. In J. Matthes et al. (Eds.), *The international encyclopedia of communication research methods*. Wiley. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x>

World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## **B. ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ**

Χατζηχρήστου, Χ. (2019). *Σχολική ψυχολογία: Θεωρία και πράξη*. Gutenberg.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

**Θέμα:** Ο ρόλος της συμβουλευτικής υποστήριξης στην ενίσχυση της ευημερίας προπονητών και αθλητών στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον

Αγαπητέ/ή συμμετέχοντα/ουσα,

Η παρούσα έρευνα στοχεύει να διερευνήσει πώς η συμβουλευτική υποστήριξη που παρέχεται σε σχολικά και εξωσχολικά αθλητικά πλαίσια επηρεάζει την ευημερία προπονητών και αθλητών. Η συμμετοχή σας είναι ανώνυμη, εθελοντική και η διάρκεια συμπλήρωσης δεν υπερβαίνει τα 10–12 λεπτά. Μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Εάν επιθυμείτε να συμμετάσχετε, παρακαλώ επιλέξτε την παρακάτω επιλογή.

- Συμφωνώ να συμμετάσχω στην έρευνα
- Δεν συμφωνώ να συμμετάσχω

### Οδηγίες Συμπλήρωσης

Διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και επιλέξτε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα τη δική σας εμπειρία τους τελευταίους τρεις μήνες.

Κλίμακα απάντησης (εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά):

- 1 = Διαφωνώ απόλυτα
- 2 = Διαφωνώ
- 3 = Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- 4 = Συμφωνώ
- 5 = Συμφωνώ απόλυτα

### Ενότητα 1: Δημογραφικά Στοιχεία και Πλαίσιο Δραστηριοποίησης

Φύλο:  Άνδρας  Γυναίκα  Άλλο / Δεν επιθυμώ να απαντήσω

Ηλικία: \_\_\_\_\_

Ρόλος:  Προπονητής/τρια  Αθλητής/τρια

Πλαίσιο δραστηριοποίησης:  Σχολείο  Αθλητικός Σύλλογος

Άθλημα ή γνωστικό αντικείμενο: \_\_\_\_\_

Έτη εμπειρίας στον ρόλο σας: \_\_\_\_\_

Επίπεδο ανταγωνισμού ή τάξης (π.χ. σχολικός, ερασιτεχνικός, επαγγελματικός):  
\_\_\_\_\_

Περιοχή ή πόλη δραστηριοποίησης: \_\_\_\_\_

## **Ενότητα 2: Πρόσβαση σε Συμβουλευτική Υποστήριξη**

Είχατε πρόσβαση σε οργανωμένη συμβουλευτική υποστήριξη τον τελευταίο χρόνο;

Ναι, συστηματικά  Ναι, περιστασιακά  Όχι

Πόσο συχνά χρησιμοποιήσατε υπηρεσίες συμβουλευτικής τους τελευταίους 3 μήνες;

1=Ποτέ, 2=Σπάνια, 3=Μερικές φορές, 4=Συχνά, 5=Πολύ συχνά

Οι υπηρεσίες αυτές ήταν:  Εσωτερικές στον οργανισμό  Εξωτερικές (συνεργαζόμενος φορέας)

Η πρόσβαση ήταν δωρεάν;  Ναι  Όχι

Μέση διάρκεια κάθε συνεδρίας (σε λεπτά): \_\_\_\_\_

## **Ενότητα 3: Αντιλαμβανόμενη Ποιότητα και Χρησιμότητα Συμβουλευτικής**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Οι συνεδρίες εστίασαν σε θέματα που με αφορούν άμεσα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έλαβα πρακτικές στρατηγικές που μπόρεσα να εφαρμόσω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνθηκα σεβασμό και εμπιστευτικότητα από τον/την σύμβουλο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μετά τις συνεδρίες ένιωσα μεγαλύτερη διαύγεια και έλεγχο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Η συνεργασία με τον/την σύμβουλο είναι σταθερή και προβλέψιμη.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 2 3 4 5

Θα συνέστηνα την υπηρεσία σε άλλους.

#### Ενότητα 4: Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες

1 2 3 4 5

Δεν γνωρίζω πού να απευθυνθώ για υποστήριξη.

Δεν υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες στον οργανισμό μου.

Το κόστος ή ο χρόνος αποτελεί εμπόδιο.

Υπάρχει στίγμα ή δισταγμός στη χρήση υπηρεσιών.

Η διοίκηση δεν ενθαρρύνει ανάλογες πρωτοβουλίες.

#### Ενότητα 5: Δείκτες Ευημερίας (PERMA / Ryff)

1 2 3 4 5

Βιώνω συχνά θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητά μου.

Εμπλέκομαι τόσο στις δραστηριότητές μου που χάνω την αίσθηση του χρόνου.

Οι σχέσεις μου είναι ζεστές και υποστηρικτικές.

Κάνω πράγματα που έχουν νόημα για μένα.

Πετυχαίνω τους στόχους που θέτω.

Σπάνια βρίσκω σκοπό σε ό,τι κάνω. *(αντίστροφη)*

Νιώθω ότι δεν προχωράω όπως θα ήθελα. *(αντίστροφη)*

#### Ενότητα 6: Συναισθηματική Κατάσταση και Εξουθένωση

Τις τελευταίες 7 ημέρες, σε ποιον βαθμό αισθανθήκατε:

	<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πολύ</b>	<b>Πάρα πολύ (5)</b>
	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	
Ήρεμος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ενεργητικός/ή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ανήσυχος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καταβεβλημένος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Νιώθω συναισθηματική εξάντληση λόγω της δουλειάς ή της προπόνησης.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχω μειωμένο ενδιαφέρον ή κυνισμό απέναντι στον ρόλο μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνομαι λιγότερο αποτελεσματικός/ή σε σχέση με το παρελθόν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Ενότητα 7: Ανθεκτικότητα και Δέσμευση**

**1 2 3 4 5**

Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, επανέρχομαι γρήγορα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διατηρώ την προσπάθειά μου ακόμη κι όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σκοπεύω να παραμείνω στον οργανισμό ή στην ομάδα μου τους επόμενους 12 μήνες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εξετάζω το ενδεχόμενο αποχώρησης. <i>(αντίστροφη)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Ενότητα 8: Οργανωτικές Πρακτικές και Ηγεσία**

**1 2 3 4 5**

Η διοίκηση υποστηρίζει ενεργά την ψυχοκοινωνική φροντίδα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**1 2 3 4 5**

- Υπάρχουν σαφείς διαδικασίες παραπομπής σε συμβουλευτική υπηρεσία.
- Υπάρχει συνεργασία μεταξύ τμημάτων ή προπονητών για θέματα υποστήριξης.
- Η ηγεσία ενθαρρύνει ανοιχτή επικοινωνία για θέματα ευημερίας.
- Υπάρχουν επαρκείς πόροι (χρόνος, χώρος, χρηματοδότηση) για παρεμβάσεις.
- Λαμβάνω τακτική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για την πρόδό μου.

## Ενότητα 9: Εμπόδια και Διευκολυντικοί Παράγοντες

Σε ποιον βαθμό επηρεάζουν την πρόσβαση ή τη χρήση συμβουλευτικής υπηρεσίας:

	<b>1</b>	<b>2 3 4</b>	<b>5</b>
	<b>(Καθόλου)</b>		<b>(Πολύ)</b>
Έλλειψη χρόνου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έλλειψη ενημέρωσης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κοινωνικό στίγμα ή στερεότυπα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διοικητική ασυνέπεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Υποστηρικτική ηγεσία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σαφής πολιτική για ευημερία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εμπλοκή κοινότητας ή γονέων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διαθεσιμότητα ειδικών επαγγελματιών	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ενότητα 10: Ικανοποίηση και Αντίληψη Επίδρασης

Σε ποιον βαθμό θεωρείτε ότι η συμβουλευτική υποστήριξη βελτιώνει την ευημερία στον οργανισμό σας;

(0 = καθόλου, 10 = σε πολύ μεγάλο βαθμό)

Πόσο ικανοποιημένος/η είστε συνολικά από τις παρεχόμενες υπηρεσίες συμβουλευτικής;  
(0 = καθόλου, 10 = απόλυτα)

Πρόθεση συνέχισης χρήσης ή συμμετοχής σε παρόμοια προγράμματα στο μέλλον.

1 = Καθόλου πιθανό, 5 = Πολύ πιθανό