



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di Laurea Magistrale in Clinica dello Sviluppo

Tesi di Laurea Magistrale

**IL BURNOUT IN ATLETI D'ÉLITE E STUDENTI-
ATLETI: IL RUOLO DEI TRATTI DI PERSONALITÀ**

TITOLO IN INGLESE

**BURNOUT IN ELITE ATHLETES AND STUDENT-
ATHLETES: THE ROLE OF PERSONALITY TRAITS**

Relatrice:

Prof.ssa Marta Ghisi

Correlatrice:

Dott.ssa Alice Valdesalici

Laureanda: **Aurora Schiesaro**

Matricola: 2080371

Anno Accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1: IL BURNOUT.....	5
1.1 La storia.....	5
1.2 Il <i>burnout</i> in ambito sportivo	6
1.3 I modelli teorici del <i>burnout</i> sportivo.....	7
1.3.1 Il modello cognitivo-affettivo di Smith.....	7
1.3.2 Il modello di Coakley	9
1.3.3 Il modello della sindrome da <i>stress</i> da allenamento di Silva	10
1.3.4 Il modello di Schmidt e Stein (1991) e di Readeke (1997) sull'impegno sportivo	11
1.3.5 Il modello integrato di Gustaffson.....	12
1.3.6 La teoria dell'autodeterminazione.....	15
1.4 Il <i>burnout</i> nello studente-atleta	16
1.5 La relazione temporale delle dimensioni del <i>burnout</i> sportivo	18
CAPITOLO 2: TRATTI DI PERSONALITÀ E BURNOUT SPORTIVO	20
2.1 Che cosa è la personalità	20
2.2. Tratti di personalità: Big Five Model	21
2.3 Tratti di personalità e <i>burnout</i>	23
2.4 Il ruolo del perfezionismo nel <i>burnout</i> sportivo.....	27
CAPITOLO 3: STUDIO SPERIMENTALE	29
3.1 Obietti e ipotesi dello studio.....	29
3.2 Partecipanti.....	30
3.3 Procedura e strumenti.....	31
3.3.1 Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).....	34
3.3.2 Maslach Burnout Inventory Student Survey-Italian Version (MBI-SS).....	34
3.3.3 Big-Five Inventory 10-item.....	35
3.4 Analisi statistiche	36

CAPITOLO 4: ANALISI E RISULTATI DELLO STUDIO	38
4.1 <i>Burnout</i> sportivo.....	38
4.1.1 Differenze nel tempo tra i livelli di <i>burnout</i> sportivo (ABQ) e il ruolo moderatore del genere	38
4.1.2 Differenze nel tempo tra i livelli di <i>burnout</i> sportivo (ABQ) e il ruolo moderatore della disciplina sportiva.....	41
4.1.3 Differenze nel tempo tra i livelli di <i>burnout</i> sportivo (ABQ) e il ruolo moderatore della carriera accademica	43
4.2 Tratti di personalità	46
4.2.1 Differenze nel tempo nei tratti di personalità (BFI-10).....	46
4.2.2 Differenze nei tratti di personalità (BFI-10) rispetto al genere e alla carriera accademica	46
4.2.3 Differenze nei tratti di personalità (BFI-10) rispetto alla disciplina sportiva.....	46
4.3 Burnout accademico.....	47
4.4 Correlazioni tra burnout sportivo, burnout accademico e tratti di personalità.....	49
4.4.1 Correlazioni al T1.....	49
4.4.2 Correlazioni al T2.....	51
4.4.3 Correlazioni totali.....	51
4.5 Regressioni.....	54
CAPITOLO 5: DISCUSSIONE E CONCLUSIONE	56
5.1 Discussione	56
5.2 Limiti dello studio	63
5.3 Ricerche future e conclusioni.....	64
BIBLIOGRAFIA	66

INTRODUZIONE

Il *burnout* sportivo è un fenomeno sempre più diffuso nel mondo dello sport e può coinvolgere atleti di tutte le età e livelli di competizione, ma anche studenti che praticano sport agonistico. Questo stress cronico può avere gravi conseguenze sulla salute mentale e fisica degli individui coinvolti, compromettendo le loro prestazioni sportive e accademiche. Per tale ragione, la presente tesi si propone di analizzare in modo approfondito il *burnout* sportivo contribuendo con ulteriori informazioni su tale fenomeno, in particolare inerenti al suo sviluppo lungo il tempo e possibili interazioni con il *burnout* accademico, il genere e la tipologia di sport praticato.

Inoltre, studi recenti hanno analizzato anche la relazione tra *burnout* sportivo e tratti di personalità, concludendo che tali tratti sono correlati al successo sportivo a lungo termine (Allen et al., 2013). Purtroppo, non sono ancora stati strutturati studi che approfondiscono il legame tra tratti di personalità e *burnout* sportivo. È stato proprio un ulteriore obiettivo del presente elaborato di indagare tale rapporto e osservare se rispecchia, o meno, i risultati delle ricerche effettuate in altri ambiti, come quello lavorativo e accademico.

In conclusione, data la rilevanza che ha assunto nell'ultimo periodo il *burnout* sportivo, risulta necessario implementare la ricerca su tale fenomeno per individuare precocemente i suoi segnali e intervenire tempestivamente per prevenire il peggioramento di questi sintomi.

Nel primo capitolo si riportano gli aspetti teorici fondamentali riguardo il *burnout* sportivo, a partire dalla sua definizione e storia, fino a quanto emerso nelle ricerche più recenti. Inoltre, vengono analizzati i diversi modelli teorici alla base e come si presenta il *burnout* sportivo all'interno degli studenti-atleti.

Invece, nel secondo capitolo viene trattata la teoria in merito ai tratti di personalità, focalizzandosi sulla relazione con il *burnout* sportivo.

Nel terzo capitolo viene descritto il campione considerato, le ipotesi e le finalità della presente tesi. Inoltre, vengono definiti la procedura, gli strumenti utilizzati e le analisi che verranno effettuate. Proprio sulla base di tali descrizioni, il quarto capitolo riporta i risultati delle analisi statistiche che verranno discussi nell'ultimo capitolo insieme ai limiti e alle ricerche future.

CAPITOLO 1: IL BURNOUT

1.1 La storia

Il *burnout* è una grave forma di *stress* cronico, un vero e proprio stato di esaurimento emozionale dovuto, nella maggior parte dei casi, a fattori stressanti derivanti dall'attività che il lavoratore svolge. Storicamente, Graham Greene (1961) è stato il primo autore a utilizzare il termine *burnout*, che compare nel suo romanzo "Un caso bruciato", descrivendo la storia di un architetto che non trovava né un senso nella sua professione né un piacere nella vita (Edú-Valsania et al., 2022). Successivamente, il termine è stato introdotto in ambito psicologico da Freudenberger (1974) per descrivere il graduale esaurimento emozionale e la perdita di motivazione osservata tra i volontari che lavoravano per le organizzazioni umanitarie di New York. Negli anni '80, Maslach e colleghi (1981) hanno riformulato il concetto di *burnout* definendolo come una sindrome psicologica caratterizzata da tre diverse dimensioni:

- esaurimento emotivo: sensazione di essere emotivamente svuotati dal contatto con le altre persone;
- depersonalizzazione/cinismo: risposta negativa o eccessivamente distaccata nei confronti del destinatario del proprio servizio;
- ridotto senso di efficacia professionale: diminuzione del senso di competenza e di successo sul lavoro (Bakker & Sanz-Vergel, 2020).

Queste tre dimensioni sono state successivamente operazionalizzate attraverso lo sviluppo del *Maslach Burnout Inventory* (MBI) (Maslach & Jackson, 1981) che, perciò, non può essere considerato una misura diretta della sindrome da *burnout*, ma piuttosto una misura delle dimensioni dei sintomi caratteristici di tale condizione (Eklund & DeFreese, 2020).

L'esplorazione del concetto di *burnout* e l'analisi di tale costrutto tramite l'MBI sono avvenute dapprima prendendo in considerazione solamente i lavoratori dei servizi sociali e gli operatori sanitari in cui la fatica del prendersi cura degli altri "divora" la persona stessa. Successivamente, il concetto è stato esplorato in maniera più ampia, non solo tra le e i professioniste/i di aiuto, ma tra tutte le persone che svolgono lavori incentrati sulle relazioni.

1.2 Il *burnout* in ambito sportivo

Dopo i primi studi empirici focalizzati su questo costrutto, condotti su popolazioni che operano nel campo della salute e dei servizi alle persone, si è iniziato a diffondere un certo interesse per l'idea che gli stati negativi, di demotivazione e di esaurimento a volte descritti dagli atleti potessero rappresentare una manifestazione di *burnout* legata allo sport.

Innanzitutto, in quest'ottica è necessario delineare il significato di attività sportiva distinguendolo da quello di attività fisica. Per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo prodotto da muscoli scheletrici, che implica un dispendio energetico variabile superiore al livello basale (Caspersen et al., 1985). Sotto-insieme dell'attività fisica è l'esercizio fisico che consiste in un'attività fisica pianificata, strutturata e ripetitiva con lo scopo di mantenere o migliorare la propria forma fisica (Caspersen et al., 1985). Infine, nella sottoclasse dell'esercizio fisico ritroviamo l'attività sportiva, ovvero un'attività motoria caratterizzata da specifici gesti tecnici che implicano un allenamento sistematico, sotto la guida di un allenatore, strutturata in forma competitiva e governato da regole concordate anche da una federazione (Caspersen et al., 1985).

Proprio a partire da queste definizioni, si possono osservare evidenti differenze tra i ruoli ricoperti dagli atleti e dai professionisti dei servizi socio-sanitari. In particolare, le continue richieste affrontate dagli atleti differiscono nettamente dai fattori di *stress* cronico di altri contesti. Tuttavia, la differente natura dei fattori di *stress* non significa di per sé che porti a esiti differenti (Eklund & DeFreese, 2020). Infatti, la ricerca ha evidenziato come qualsiasi individuo esposto a *stress* psicosociale potrebbe sperimentare la sindrome da *burnout*, comprendendo, quindi, sia lavoratori che atleti (Cresswell & Eklund 2007).

Di conseguenza, Raedeke (1997) ha riconcettualizzato il *burnout*, specifico per gli atleti, come una sindrome che comprende tre diverse dimensioni:

- esaurimento emotivo e fisico: percezione di esaurimento delle risorse emozionali e fisiche derivanti dall'allenamento e/o dalla competizione;
- riduzione del senso di realizzazione: inclinazione a valutare negativamente le proprie capacità e i propri risultati sportivi;
- svalutazione dell'ambiente sportivo: atteggiamento cinico nei confronti della partecipazione allo *sport* e perdita di interesse (Gustaffson et al., 2017).

Definire il *burnout* all'interno della pratica sportiva è fondamentale per distinguerlo da altre esperienze disadattive dell'atleta, come per esempio l'abbandono dello *sport* o *dropout*, che costituisce una delle conseguenze più gravi del *burnout* portando gli atleti ad abbandonare definitivamente lo *sport*. Per tale ragione, differenziare il *burnout* e l'abbandono sportivo è importante per gli operatori, in quanto gli atleti con *burnout* non sempre possono manifestare esteriormente comportamenti o atteggiamenti che suggeriscono il desiderio di lasciare lo *sport* (DeFreese et al., 2015).

Un ulteriore aspetto interessante da indagare all'interno del *burnout* sportivo è quello delle differenze di genere in quanto tale identificazione è importante per fornire servizi psicologici efficaci e personalizzati agli atleti e atlete (Heidari, 2013). Le prove attuali suggeriscono che le donne presentano livelli più alti di *burnout* rispetto agli uomini suggerendo che le atlete sono più inclini al *burnout* e alle sue conseguenze negative rispetto agli atleti (Barri Medina, 2023; Heidari, 2013). In particolare, nello studio di Heidari (2013) si è evidenziato come la riduzione del senso di realizzazione è risultata superiore alle altre dimensioni del *burnout* sia negli uomini che nelle donne. Questo dato può essere attribuito al declino delle capacità fisiche e mentali degli atleti di fronte ai sintomi del *burnout*. Sempre nel medesimo studio, il *burnout* nelle atlete è risultato significativamente più alto rispetto agli atleti in tutte e tre le sue dimensioni spiegando questo risultato attraverso due fattori: minor capacità di far fronte agli stress fisici e mentali e il minor successo nelle competizioni internazionali che le ha portate a un senso di fallimento e minore realizzazione (Heidari, 2013).

1.3 I modelli teorici del *burnout* sportivo

La comprensione concettuale del *burnout* è stata possibile grazie allo sviluppo di modelli e teorie che tutt'ora guidano le ricerche che si effettuano in questo campo.

1.3.1 Il modello cognitivo-affettivo di Smith

Il modello cognitivo-affettivo di Smith (1986) focalizzato sul *burnout* nello *sport* è stata la prima concettualizzazione formale specifica del processo di *burnout*, basata sulla teorizzazione di Maslach (1982) dello *stress* come causa del *burnout* sul posto di lavoro.

In particolare, Smith riteneva che fosse proprio lo *stress* psicosociale cronico l'agente che portava all'esperienza della sindrome da *burnout* (Eklund & DeFreese, 2020).

Il modello di Smith è composto da quattro componenti interconnesse, tutte influenzate da fattori di personalità e motivazionali. La prima componente del modello di Smith è incentrata sullo *stress* psicosociale, che si verifica quando gli atleti percepiscono uno squilibrio tra le richieste sportive e la loro capacità di soddisfarle. In questo senso, esistono diverse potenziali fonti di *stress* per gli atleti che possono essere esterne, come l'elevate richieste di allenamento, oppure interpersonali, ad esempio la pressione da parte di allenatori e/o compagni di squadra. Troviamo anche i fattori disposizionali che possono aumentare il rischio di *burnout* come l'autostima basata sui risultati, affetti negativi quali ansia e frustrazione e perfezionismo, mentre altri risultano essere fattori più adattivi come l'ottimismo, la speranza e la resilienza (DeFreese et al., 2015, Herman et al., 2011).

La seconda componente del modello di Smith riguarda, invece, la valutazione cognitiva che nel processo di *burnout* può includere la percezione cronica di sovraccarico, la mancanza di controllo, la percezione di assenza di risultati significativi e la svalutazione di sé e/o dell'attività. Nella terza componente, Smith ipotizza che a partire da queste prime valutazioni cognitive dipenda l'intensità della risposta fisiologica dell'atleta, che può tradursi in affaticamento continuo e altri sintomi negativi come disturbi del sonno e letargia (Eklund & DeFreese, 2020). Tale risposta fisiologica, a sua volta, porta a risultati comportamentali e di *coping* che corrispondono all'ultima componente del modello. Per strategie di *coping* si intendono tutte quelle strategie cognitive e comportamentali che gli individui mettono in atto per fronteggiare eventi di vita stressanti che possono essere più o meno adattive (Lazarus & Folkman, 1984). Queste risposte possono esitare nel *burnout* dell'atleta, ma anche comportamenti associati negativamente alla sindrome come un ottimale stile di vita e supporto sociale (Gustaffson et al., 2017).

In letteratura diversi studi sono a sostegno del modello cognitivo-affettivo di Smith. In particolare, Goodger e colleghi (2007) hanno evidenziato che lo *stress* percepito è risultato essere un predittore positivo del *burnout* degli atleti, mentre il *coping*, sia cognitivo che comportamentale, è risultato esserne un predittore negativo (Eklund & DeFreese, 2020).

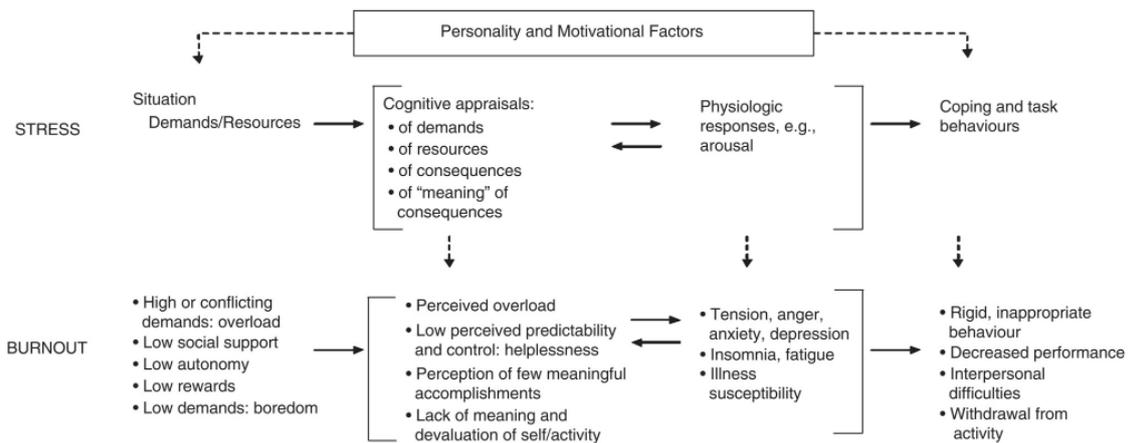


Figura 1: Il modello cognitivo-affettivo di Smith (1986).

Fonte. Eklund_R., & DeFreese J. (2020). *Athlete Burnout* [Immagine]. wileyonlinelibrary. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/chapter-epub/10.1002/9781119568124.ch60?saml_referrer

1.3.2 Il modello di Coakley

Coakley (1992) ha ritenuto non esaustive le spiegazioni che identificavano lo *stress* come causa del *burnout* degli atleti. Infatti, il sociologo sosteneva che lo *stress* vissuto dagli atleti fosse il risultato, piuttosto che la causa, del *burnout* nello *sport* portando all'abbandono della pratica sportiva che a volte si verifica tra gli atleti intensamente coinvolti e altamente competitivi. Più specificatamente, Coakley riteneva che gli atleti si esaurissero a causa dell'esposizione all'ambiente sportivo repressivo e restrittivo che limita non solo la percezione di controllo e autonomia del giocatore, ma anche l'opportunità di sviluppo dell'identità al di là del ruolo atletico. Per tale ragione, lo studioso sosteneva che un'identità atletica unidimensionale combinata con la mancanza di controllo porta gli atleti a sperimentare il *burnout* (Gustaffson et al., 2017). Infatti, Coackley (1992) ha considerato che gli atleti dedicano la maggior parte del proprio tempo all'attività sportiva portando a esperienze sociali che favoriscono lo sviluppo di una singola identità esclusivamente legata alla partecipazione sportiva. Tali atleti si trovano, quindi, in situazioni in cui è difficile impegnarsi in altre attività non avendo la possibilità di creare relazioni sociali in ambiti diversi in cui poter costruire nuove identità. Questo concetto di sé unidimensionale è stato combinato con la mancanza di controllo, che è stata sperimentata più spesso da atleti i cui genitori e/o allenatori si prendevano la responsabilità di assicurarsi che essi non dovessero prendere decisioni sulla propria vita

che potevano andare a interferire con il raggiungimento degli obiettivi della prestazione sportiva.

Di conseguenza, tale sindrome si verifica per offrire la possibilità di esercitare l'autonomia personale e di esplorare le altre dimensioni del sé (Eklund & DeFreese, 2020). Infatti, è emerso come atleti che rientrano in un profilo di impegno nello *sport* di intrappolamento (*entrapment*) abbiano riportato livelli più elevati di *burnout* rispetto agli atleti con profili di impegno più adattivi (Eklund & DeFreese, 2020). Tali atleti presentano, quindi, un impegno sportivo disadattivo, in quanto si sentono intrappolati nella loro attività sportiva ritenendo che “devono” mantenere il coinvolgimento (DeFreese et al., 2015).

1.3.3 Il modello della sindrome da *stress* da allenamento di Silva

Un altro modello teorico è quello di Silva (1990), che pone una forte attenzione ai fattori fisici e di allenamento definendo il *burnout* come una risposta psicofisiologica all'allenamento eccessivo (Gustaffson et al., 2011). L'*overtraining* è comunemente definito come uno squilibrio tra allenamento e recupero, spesso combinato con altri fattori di *stress* da allenamento (DeFreese et al., 2015). Non sempre, tuttavia, un carico di lavoro elevato può comportare effetti negativi. Infatti, se si verifica un adattamento positivo al carico di allenamento si ottengono prestazioni migliori. Invece, Silva (1990) descrive l'adattamento negativo su un *continuum*, che varia da un fallimento iniziale dell'adattamento del corpo per far fronte allo *stress* psicofisiologico chiamato *staleness*, al sovrallenamento (*overtraining*), che si manifesta in malfunzionamenti psicofisiologici rilevabili caratterizzati da cambiamenti nella valutazione cognitiva e nelle prestazioni fisiche degli atleti (Silva, 1990, p. 10). In altre parole, Silva ha identificato lo *stress* da allenamento come una causa di *burnout*, che lo ha descritto all'interno di un quadro più ampio chiamato sindrome da *stress* da allenamento (Gustaffson et al., 2011). La sindrome da sovrallenamento è caratterizzata da decrementi nelle prestazioni ed esaurimento fisico, che non migliorano anche a seguito di un periodo di riposo o allenamento ridotto, e rappresenta il fallimento ripetuto dei meccanismi adattativi del corpo nel far fronte allo *stress* da allenamento cronico. Sebbene la sindrome da *stress* da allenamento e il *burnout* siano concettualmente diversi, condividono alcune sovrapposizioni, come il fatto che entrambi sono condizioni croniche che gli atleti possono presentare (DeFreese et al.,

2015). Effettivamente ricerche più recenti hanno mostrato un legame significativo tra *burnout* e *overtraining* (Gustafsson et al., 2007; Lemyre et al., 2007). Difatti, sovrallenamento e burnout condividono manifestazioni sintomatologiche come la riduzione delle prestazioni, la stanchezza, l'esaurimento fisico e i disturbi dell'umore (Kentta & Hassmén, 2002).

In conclusione, Silva si focalizza sulla componente fisica dell'allenamento, più che su quella psicologica (Goodger et al., 2007).

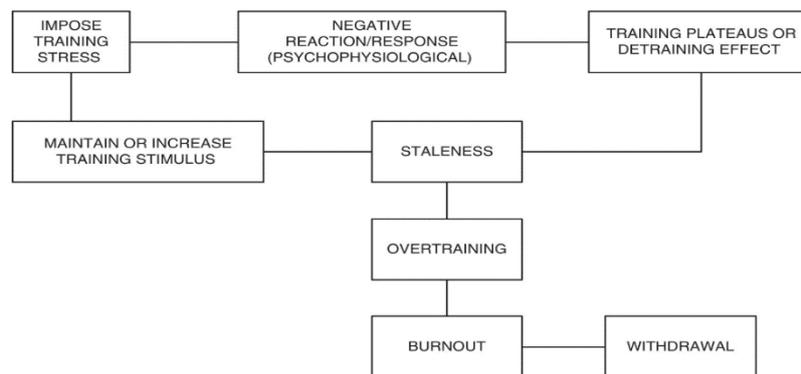


Figura 2: Il modello della sindrome da stress da allenamento di Silva (1990).

Fonte. Eklund R., & DeFreese J. (2020). *Athlete Burnout* [Immagine]. wileyonlinelibrary.

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/chapter-epub/10.1002/9781119568124.ch60?saml_referrer

1.3.4 Il modello di Schmidt e Stein (1991) e di Readeke (1997) sull'impegno sportivo

Anche l'impegno sportivo è stato proposto come un fattore importante nello sviluppo del *burnout* degli atleti (Raedeke, 1997). Schmidt e Stein (1991) e Readeke (1997) hanno suddiviso l'impegno sportivo in adattivo e disadattivo. L'impegno adattivo si verifica quando gli atleti mantengono il coinvolgimento nello *sport* grazie a un'elevata motivazione intrinseca, investendo una grande quantità di tempo ed energia. Di conseguenza, questi atleti riferiscono alti benefici e bassi costi legati al proprio *sport*. L'impegno disadattivo, invece, si presenta negli atleti che si sentono intrappolati (*entrapment*) dallo *sport* e sentono di dover mantenere il coinvolgimento. In questo caso, viceversa, l'impegno disadattivo comporta una diminuzione dell'attrazione verso lo *sport*

derivata da un aumentare dei costi e a un decrescere dei benefici. Ciononostante, tali atleti non abbandonano il proprio *sport* poiché hanno investito molto (ad esempio una borsa di studio), percepiscono dei vincoli sociali elevati (per esempio pressione da parte dei genitori) e assenza di alternative valide alla pratica sportiva (Gustaffson e t al., 2011). Inoltre, Raedeke (1997) e Schmidt e Stein (1991) hanno proposto tre profili di atleta sulla base di queste due tipologie di impegno:

- impegno basato sull'attrazione: atleti impegnati perché sono e vogliono essere coinvolti nel loro *sport*, portandoli a sperimentare alto impegno e basso *burnout*;
- impegno basato sull'intrappolamento: atleti che hanno un'attrazione in declino per lo *sport* che è associato a una maggiore percezione di *burnout*;
- impegno basso: atleti che non provano un forte desiderio di continuare a praticare *sport*, che non sentono di dover prolungare il loro impegno e quindi non sperimentano alti livelli di *burnout* (Gustaffson et al., 2011).

Dunque, dal punto di vista dell'impegno, il *burnout* si verifica quando gli atleti si sentono intrappolati nello *sport* e nel ruolo che hanno assunto (DeFreese et al., 2015). Infatti, è emerso come atleti che rientrano in un profilo di impegno nello *sport* di intrappolamento hanno riportato livelli più elevati di *burnout* rispetto agli atleti con profili di impegno più adattivi (Eklund & DeFreese, 2020).

1.3.5 Il modello integrato di Gustaffson

Poiché tutti i modelli sopra citati spiegano solamente una parte di varianza nel *burnout* degli atleti, Gustafsson e colleghi (2011) hanno incorporato gli aspetti emersi nelle diverse teorie in un modello integrato di *burnout* negli sportivi. Da come si può osservare in Figura 3, questo modello include importanti antecedenti, segni precoci, intrappolamento, personalità, *coping*, ambiente e conseguenze disadattive (Gustaffson et al., 2011). Sebbene questo modello abbia un'utilità importante per le implicazioni per la pratica professionale al fine di prevenire o gestire il *burnout* nelle popolazioni di atleti, è anche molto ampio racchiudendo in sé diverse componenti che non possono essere empiricamente testabili (Eklund & DeFreese, 2020).

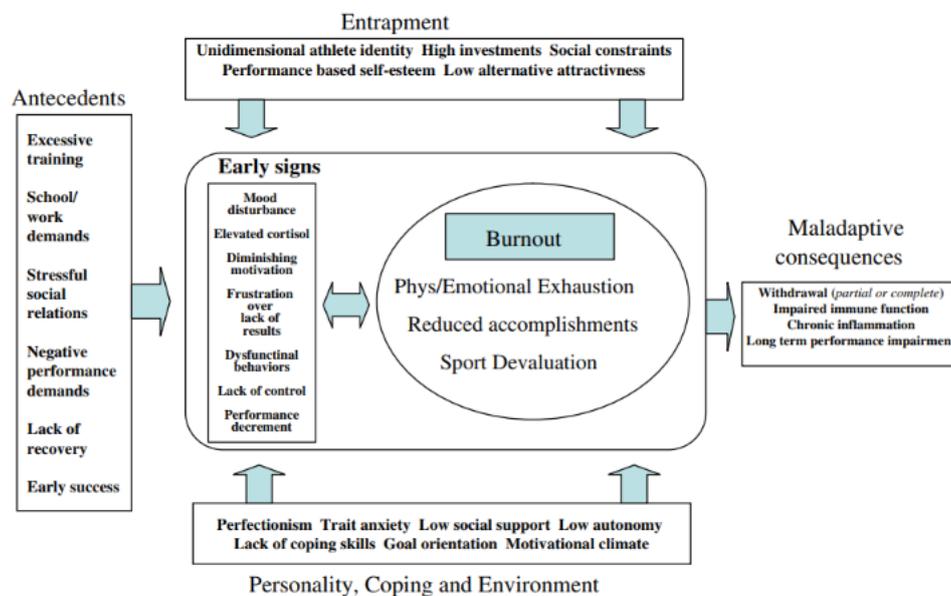


Figura 3: Il modello integrato di Gustafsson (2011).

Fonte. Gustafsson H., Madigan D.J. e Lundkvist E. (2018). *Burnout in Athletes*. [Immagine]. ResearchGate. (PDF) [Burnout in Athletes \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/328111111)

1.3.5.1 Antecedenti al burnout

Come sostenuto da Smith (1986) e da studi più recenti (Goodger et al., 2007), lo *stress* cronico sembra essere uno dei più importanti antecedenti del *burnout*. Anche l'eccessivo *stress* da allenamento e l'*overtraining* (Silva, 1990) si sono dimostrati importanti predittori. Infatti, per alcuni atleti il carico di allenamento è uno dei fattori decisivi nello sviluppo del *burnout*. Tuttavia, è necessario guardare oltre il volume di allenamento e le caratteristiche specifiche come la sua intensità (Gustafsson et al., 2011). Ancora, come dimostrato da Schmidt e Stein (1991) e da Readeke (1997), troppo impegno sportivo sembra essere un importante antecedente del *burnout*. Infine, si sono dimostrati importanti fattori di *stress* le esigenze di lavoro e scolastiche (Gustafsson et al., 2008), lo *sport* e problemi di denaro (Cresswell, 2009) e lo *stress* psicosociale derivato da conflitti interpersonali, come pressioni da parte di allenatori e genitori (Harlick & McKenzie, 2000). In effetti in uno studio più recente di Amorose e Anderson-Butcher (2015) è emerso come i comportamenti di *coaching* che supportano l'autonomia siano correlati negativamente al *burnout* degli atleti, mentre i comportamenti di *coaching* controllanti siano correlati positivamente. Per comportamenti di *coaching* si intende l'insieme di parole utilizzate e comportamenti messi in atto dall'allenatore all'interno del suo ruolo

andando a influenzare non solo le prestazioni dei propri atleti, ma anche il loro benessere sociale ed emozionale (Lyle, 2005). Inoltre, anche i compagni di squadra possono svolgere un ruolo sia nello sviluppo che nella prevenzione del *burnout* (Gustafsson et al., 2008).

1.3.5.2 Segni precoci

L'esperienza di *burnout* è individuale e i sintomi possono passare inosservati dall'atleta per lungo tempo (Gustafsson et al., 2007). Tra i primi segni gli atleti presentano esaurimento fisico ed emozionale, affetti negativi e abbassamento della motivazione in cui il giocatore sperimenta una transizione dalla motivazione intrinseca a una motivazione più estrinseca. La motivazione intrinseca corrisponde allo svolgere un'attività per il semplice piacere di attuarla e, quindi, derivante da scelte individuali piuttosto che da pressioni interne (sensi di colpa e obblighi) o esterne (ricompense, punizioni e aspettative) che invece caratterizzano la motivazione estrinseca (Gustafsson et al., 2017).

Uno dei primi segni percepiti da molti atleti nella fase iniziale di *burnout* è anche la frustrazione per la mancanza di realizzazione e di capacità percepita. Inoltre, gli atleti diventano facilmente irritati e sperimentano difficoltà di concentrazione e minore fiducia in sé stessi (Gustafsson et al., 2011).

1.3.5.3 Personalità, coping e ambiente

Questi fattori non causano direttamente il *burnout*, ma aumentano la vulnerabilità dell'atleta e quindi il rischio di svilupparlo (Gustafsson et al., 2011). In questo contesto, il perfezionismo è uno dei fattori di personalità più studiati. In particolare, è emerso come le preoccupazioni perfezionistiche siano associate positivamente al *burnout* (Barcza-Renner et al., 2016).

Sempre per quanto riguarda i tratti di personalità, vi è anche l'evidenza che l'ansia di tratto, intesa come parte stabile della personalità per cui la persona tende a reagire per periodi di tempo prolungati in mood ansioso a stimoli che di solito non causano stress, potrebbe aumentare la propria vulnerabilità al *burnout* (Wiggins et al., 2006, Weinberg & Gould, 2015).

Inoltre, la mancanza di risorse personali, come adeguate capacità di *coping*, insieme a fattori situazionali, tra cui bassa autonomia e basso supporto sociale, risultano essere fattori importanti nell'aumentare il rischio di *burnout* (Hill et al., 2009).

1.3.5.4 Intrappolamento

Gustaffson (2011) sostiene che i fattori che impediscono agli atleti di lasciare lo *sport* sono cruciali nello sviluppo del *burnout* come sostenuto anche nel modello di Schmidt e Stein (1991) e di Readeke (1997).

1.3.5.5 Conseguenze del burnout dell'atleta

Come già definito da Raedeke (1987) il *burnout* sportivo porta a sperimentare esaurimento emozionale e fisico, riduzione del senso di realizzazione e svalutazione sportiva. Una prima conseguenza che si può verificare è sicuramente il decremento delle prestazioni (Cresswell, 2009). Il processo di *burnout* può culminare nella conseguenza più estrema ovvero il ritiro dallo *sport*. Infine, si è evidenziato anche che il *burnout* può portare a conseguenze fisiologiche, tra cui una diminuzione delle difese immunitarie e un'inflammazione cronica (Melamed et al., 2006).

1.3.6 La teoria dell'autodeterminazione

In conclusione, non si può non nominare una teoria che, pur non essendo stata sviluppata propriamente per lo studio del *burnout*, ha comunque permesso di spiegare e comprendere meglio questa sindrome. Si tratta della teoria dell'autodeterminazione (*Self-Determination Theory* - SDT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), la quale ritiene che la motivazione si muova lungo un *continuum* in cui a un estremo è collocata la motivazione intrinseca, che rappresenta il livello più alto di autodeterminazione, mentre, passando per la motivazione estrinseca, all'altro estremo è posizionata l'amotivazione intesa come lo stato di mancanza di intenzione di agire, corrispondente alla forma di motivazione meno autodeterminata (Gustaffson et al., 2017). Nella motivazione estrinseca lo scopo è il raggiungimento di obiettivi strumentali e necessita di continui rinforzi, materiali o delle persone significative, per continuare l'attività. Per tale ragione la motivazione estrinseca è priva della caratteristica di autodeterminazione (Deci & Ryan, 1985). Inoltre, la teoria dell'autodeterminazione sostiene che la motivazione è influenzata da tre bisogni psicologici di base che sono:

- l'autonomia che permette di sentirsi capaci e di avere controllo sulle proprie scelte;

- la competenza definita come senso di successo ed efficacia nell'ambiente in cui si opera;
- le relazioni considerate come quel legame sociale che si riflette in sentimenti di accettazione e appartenenza (DeFreese et al., 2015).

Lo stesso Gustaffson (2011) nel suo modello considera la diminuzione della motivazione intrinseca come uno dei segnali precoci di *burnout*.

Se l'atleta si sente libero di scegliere, capace e sostenuto all'interno dell'ambiente sportivo, la motivazione intrinseca aumenta (DeFreese et al., 2015). Per di più, non solo è stato dimostrato che la soddisfazione di tali bisogni psicologici è associata negativamente al *burnout* (Quested & Duda, 2011), ma anche che il *burnout* è associato negativamente a forme di motivazione intrinseca all'autodeterminazione (Curran et al., 2011). Perciò, gli atleti che non si sentono autonomi, competenti o in relazione con gli altri nello sport saranno motivati secondo aspetti meno autodeterminati e, di conseguenza, più inclini a sperimentare percezioni di *burnout* (DeFreese et al., 2015).

1.4 Il *burnout* nello studente-atleta

Lo sviluppo di una carriera sportiva di alto livello richiede un'enorme dedizione in cui l'atleta acquisisce le competenze e l'esperienza necessarie per poter competere ai massimi livelli e trasformare questa pratica sportiva in una professione. Tuttavia, tali carriere professionali terminano prematuramente rispetto ad altre e alle volte, nonostante gli sforzi impiegati, non decollano neppure. Per tale ragione, alcuni atleti perseguono anche una carriera accademica per preparare una vita lavorativa alternativa al di fuori del mondo sportivo. Come risultato di questa combinazione di carriere, è nato il concetto di *Dual Career* (DC) (Vidal-Vilaplana et al., 2022). La doppia carriera è stata introdotta dalla Commissione Europea nell'ambito sportivo nel 2007 ed è, quindi, considerata come una realtà relativamente nuova.

Purtroppo, combinare lo *sport* con gli studi può essere impegnativo per gli studenti-atleti. Per questo motivo, gli studenti in carriera duale possono sviluppare la sindrome da *burnout* con un impatto significativo sulla salute e sul benessere. La generalizzazione della sindrome nell'ambiente accademico degli studenti universitari nasce dal presupposto che questi studenti, come qualsiasi altro professionista, affrontano pressioni e carichi di

lavoro tipici del settore accademico (Dubuc-Charbonneau et al., 2014). L'operationalizzazione del burnout accademico è stata possibile grazie alla standardizzazione del Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) di Schaufeli e colleghi (2002) che definisce le tre dimensioni di esaurimento, cinismo ed efficacia accademica.

Perciò, sono state esplorate le variabili che influenzano l'aumento o la diminuzione dei sintomi di *burnout* negli studenti-atleti (Barri Medina, 2023).

Da quanto è emerso dai molteplici modelli sul *burnout*, *stress* e modalità di *coping* svolgono un ruolo nello sviluppo del *burnout* negli studenti-atleti. Diversi studi hanno analizzato le fonti di *stress* specifiche per tale popolazione individuando la gestione del tempo, la stanchezza dovuta alla mancanza di sonno, le preoccupazioni finanziarie e le sovrapposizioni tra programma di studio e allenamento come fattori cruciali. Inoltre, è emerso come l'allenatore rivesta un ruolo fondamentale per gli studenti-atleti: può rappresentare un fattore di *stress* quando è inflessibile negli orari di allenamento, mentre una fonte di sostegno quando si adatta ed è comprensivo rispetto alle richieste dei suoi atleti. Di conseguenza, il livello di comprensione e sostegno degli impegni educativi da parte degli allenatori può essere cruciale nella capacità o meno degli atleti di combinare *sport* e istruzione. Anche il sostegno emozionale e finanziario offerto dai genitori può essere un meccanismo valido per gli studenti-atleti per percepire meno *stress* (Cosh & Tully, 2015). Un ulteriore supporto potrebbe essere fornito anche dall'implementazione dei programmi di doppia carriera in tutta l'Unione Europea. Infatti, i servizi per la carriera duale mancano ancora di *standard* minimi e gli studenti-atleti ne subiscono un'attuazione limitata (7-16). Sarebbe, quindi, necessario fornire agli studenti-atleti programmi basati sull'integrazione dei dipartimenti accademici e dei servizi sportivi, tutorato, piani di studio individuali, apprendimento a distanza e calendari d'esame flessibili (Morris et al., 2020).

Nonostante l'esperienza di questi numerosi fattori di *stress*, gli studenti-atleti presentano poche strategie, e per lo più disadattive, per superarli. Infatti, molti studenti-atleti hanno scelto di accettare una qualità inferiore nella carriera accademica come un mezzo per gestire lo *stress* della combinazione di *sport* e istruzione. Questo perché riferiscono che il successo in una delle due attività va a scapito del successo nell'altra, e spesso decidono di sacrificare i risultati scolastici per dare priorità al successo sportivo (Cosh & Tully,

2014). Purtroppo, tale sacrificio ha implicazioni per le future carriere degli atleti lasciandoli senza un chiaro percorso una volta terminata la loro carriera sportiva. Questa incertezza, insieme con la conseguente pressione finanziaria, rendono gli studenti-atleti più vulnerabili all'ansia e allo *stress* (Lavallee & Robinson, 2007). È altresì vero che, proprio grazie a questa esperienza, gli studenti-atleti possono disporre di buone capacità di coping in particolare nella gestione del tempo, nell'organizzazione e nello stabilirsi gli obiettivi, ma anche nella capacità di performare al meglio sotto pressione (Zyl et al., 2009).

Oltre a questi fattori psicosociali, che influenzano lo sviluppo della sindrome da *burnout* negli studenti-atleti, Barri Medina (2023) ha evidenziato come fattore di rischio anche la modalità sportiva di tipo individuale e l'assenza di borse di studio o parziali, mentre come fattori protettivi la modalità degli *sport* di squadra, la resilienza e l'ottenimento di borse di studio complete.

1.5 La relazione temporale delle dimensioni del *burnout* sportivo

Nonostante i progressi nella comprensione degli antecedenti e delle conseguenze del *burnout*, la maggior parte delle ricerche descritte è trasversale e quindi preclude la possibilità di trarre conclusioni riguardo l'interazione temporale delle tre dimensioni che costituiscono tale sindrome. Lo studio di tale relazione potrebbe permettere una migliore comprensione dello sviluppo del *burnout*, facilitando il suo riconoscimento precoce.

Sono state discusse diverse ipotesi e modelli su come le tre dimensioni di *burnout* si relazionano temporalmente (Lundkvist et al., 2018). Il più noto tra questi modelli è quello di Leiter e Maslach (1988), che descrive un processo temporale in cui le dimensioni si verificano in risposta l'una all'altra in un ordine stabilito. In particolare, i due autori presuppongono che le richieste di lavoro inneschino esaurimento emotivo in risposta allo *stressor* che procurano. A loro volta, alti livelli di esaurimento emotivo portano il lavoratore a distaccarsi dai colleghi e dai compiti lavorativi nel tentativo di far fronte a questi fattori di *stress*. Leiter e Maslach (1988) propongono che l'esaurimento preceda la fase di depersonalizzazione/cinismo: se una persona tenta di far fronte al proprio esaurimento emotivo, con depersonalizzazione/cinismo, è comprensibile che inizi a

valutare i risultati sul lavoro meno positivamente, portando a una riduzione del senso di realizzazione (Lundkvist et al., 2018).

Una visione alternativa riguardo allo sviluppo del *burnout* è stata espressa da Golembiewski e colleghi (1986) che ritengono che l'esaurimento emotivo sia la fase finale del *burnout* e non l'inizio, come evidenziato precedentemente da Leiter e Maslach. Nello specifico, gli autori sostengono che la depersonalizzazione si verifichi temporalmente prima, portando a un senso ridotto di realizzazione personale. Di conseguenza, l'esaurimento emotivo si verifica in risposta alla crescente depersonalizzazione e alla diminuzione dei risultati personali (Taris et al., 2007).

Invece, la comprensione di come le dimensioni di *burnout* all'interno dell'ambito sportivo si relazionano temporalmente rimane tuttora incompleta, incongruente e focalizzata sul periodo adolescenziale (Lundkvist et al., 2018). A oggi, un cospicuo numero di studi ha evidenziato come le tre dimensioni del *burnout* dell'atleta si sviluppino in *tandem*, suggerendo che coesistono all'interno della persona in un dato momento (Gauthier et al., 2010; Raedeke & Smith, 2001). In realtà, una recente ricerca ha osservato come queste tre dimensioni non si sviluppino in *tandem*, ma che tali dimensioni si modificano vicendevolmente (Martinent et al., 2020).

Non si può non considerare il fatto che i risultati riportati possano dipendere dal tipo di *sport* praticato, dal periodo della stagione sportiva in cui sono state effettuate le misurazioni, la distanza temporale delle rilevazioni e dalla popolazione atletica presa in considerazione. Pertanto, nonostante questi interessanti risultati, sono necessarie ulteriori ricerche che indaghino le relazioni temporali tra le tre dimensioni del *burnout* anche al di fuori del periodo adolescenziale, una fase complessa in cui le richieste e i compiti evolutivi sono molto pregnanti.

CAPITOLO 2: TRATTI DI PERSONALITÀ E BURNOUT SPORTIVO

2.1 Che cosa è la personalità

Allport (1937, p.48) definisce la personalità come *“l'organizzazione dinamica all'interno dell'individuo di quei sistemi psicofisiologici che determinano i suoi adattamenti unici all'ambiente”*. Attraverso questa definizione, l'autore vuole mettere in luce diversi aspetti della personalità a partire dalla sua concettualizzazione come organizzazione. Tale termine permette di considerare la personalità come una struttura, ma in continua evoluzione e cambiamento; da qui la qualifica di "dinamica". È anche importante delineare il significato di “sistemi psicofisiologici” utilizzato da Allport per sottolineare il fatto che la personalità non è esclusivamente mentale e neurale, in quanto implica un'inestricabile fusione tra il funzionamento della mente e del corpo. Infine, tramite l'uso dell'espressione “adattamenti unici dell'ambiente” lo studioso evidenzia il significato funzionale ed evolutivo della personalità. Infatti, la personalità può essere definita come una modalità di sopravvivenza e adattamento attraverso comportamenti caratteristici e modi di pensare significativi per l'individuo, all'interno dell'ambiente in cui è inserito (Allport, 1937).

Anche all'interno dell'ambito sportivo, la personalità è stata analizzata dagli psicologi, tra i quali Allport è stato uno dei grandi sostenitori dell'approccio dei tratti. Per tratti si intende le unità fondamentali della personalità, ovvero le dimensioni di base su cui le persone differiscono (Matthews et al., 2003). Secondo tale approccio si ritiene che i tratti siano relativamente stabili, duraturi e coerenti in modo da predisporre una persona ad agire in un certo modo, indipendentemente dalla situazione o dalle circostanze.

In contrasto con la concettualizzazione della personalità attraverso i tratti, l'approccio situazionale si concentra, invece, sullo studio dei fattori ambientali sostenendo che il comportamento è determinato in gran parte dalla situazione e non dalla persona (Weinberg & Gould, 2023). Questo approccio si basa sulla teoria dell'apprendimento sociale di Bandura (1977), che sostiene che le influenze e i rinforzi dell'ambiente modellano il modo in cui ci si comporta.

Sebbene l'approccio situazionale non sia così diffuso tra gli psicologi dello *sport*, in quanto una situazione può certamente influenzare il comportamento di alcune persone ma non di altre, Martin e Lumsden (1987) hanno sostenuto che è possibile influenzare il comportamento nello *sport* modificando i rinforzi nell'ambiente.

Esiste anche l'approccio interazionista, che considera la situazione e la persona come co-determinanti del comportamento, ovvero come variabili che insieme determinano il comportamento, anche intersecandosi tra loro in modi unici. Quindi, l'approccio interazionista in ambito sportivo indaga come le persone reagiscono individualmente durante specifiche situazioni del proprio *sport* (Weinberg & Gould, 2023). Per esempio, Fisher e Zwart (1982) hanno studiato l'ansia che gli atleti hanno mostrato in diverse situazioni di basket prima, durante e dopo la partita rilevando che le reazioni degli atleti alle specifiche situazioni sono influenzate dagli aspetti di personalità. A oggi, l'approccio interazionista è uno dei metodi più utilizzati dagli psicologi dello *sport* per lo studio della personalità insieme all'approccio fenomenologico con il quale condivide i suoi presupposti fondamentali. Tuttavia, l'approccio fenomenologico si concentra primariamente sulla comprensione e l'interpretazione della persona e dell'ambiente all'interno del quale è inserita (Weinberg & Gould, 2023).

Infine, va menzionato l'approccio psicodinamico sviluppato da Freud e da neofreudiani come Jung ed Erikson. Tale approccio pone l'accento sulle determinanti inconsce del comportamento, ovvero l'Es, o pulsioni istintive, il Super-Io, o coscienza morale, e l'Io definito come la parte della personalità più consapevole (Weinberg & Gould, 2023). Apitzsch (1995) è stato uno dei primi studiosi a utilizzare questo metodo per indagare i meccanismi di difesa negli atleti per aiutarli a gestire meglio lo *stress* e l'ansia. Tuttavia, all'interno della psicologia sportiva l'approccio psicodinamico non viene adottato proprio per il fatto che si concentra sulle determinanti interne del comportamento, dando poca attenzione all'ambiente sociale, e anche per la sua difficoltà nel testarlo (Weinberg & Gould, 2023).

2.2. Tratti di personalità: Big Five Model

Nel presente paragrafo verranno delineati in dettaglio i modelli che rientrano all'interno dell'approccio dei tratti. Per diversi anni, l'ambito della struttura della personalità è stato

dominato principalmente da due modelli: il modello a tre fattori di Eysenck (1947, 1967) e il modello a sedici fattori di Cattell (1957). A oggi il modello predominante è quello del Big Five (Costa & McCrae 1992), che è stato anche utilizzato come base per lo sviluppo del noto questionario Big-Five Questionnaire (BFQ; Caprara et al., 1993). Secondo Costa e McCrae (2003, p.25) i tratti sono definiti come “*dimensioni delle differenze individuali nelle tendenze a mostrare modelli coerenti di pensieri, emozioni e azioni*” che si manifestano attraverso degli indicatori, come atteggiamenti e comportamenti. Il Big Five affonda le sue radici negli studi psicolessicali, nei quali vi è l’idea che i tratti di personalità possano essere descritti attraverso le parole del lessico utilizzato abitualmente dalle persone, e nell’analisi fattoriale che ha permesso di codificarle e raggrupparle (Carver et al., 2015). All’interno di questo modello i tratti di personalità sono definiti attraverso cinque dimensioni:

- l’estroversione: tendenza a essere spontanei, dominanti, energici, orientati verso le emozioni positive e con un forte senso di socialità (Costa & McCrae, 1992; McCrae & John, 1992);
- il nevroticismo o instabilità emotiva: si definisce come l’adattamento rispetto a emozioni negative, quali ansia, preoccupazione e vulnerabilità allo *stress*. Misura la capacità di affrontare e controllare reazioni emozionali forti (Costa & McCrae, 1992);
- l’amicalità: capacità di creare legami con gli altri, la tendenza a mettere in atto comportamenti altruistici, empatici, di supporto emozionale ed evitare il conflitto (Barrett & Pietromonaco, 1997). Livelli bassi di tale tratto individuano la tendenza a essere competitivi, predisposti al conflitto e poco cooperativi, oltre che indifferenti nei confronti degli altri individui (Costa & McCrae, 1992);
- la coscienziosità: intesa come capacità di organizzazione, affidabilità, puntualità e persistenza nel raggiungimento di un obiettivo. Inoltre, può essere concettualizzata come la tendenza a essere perseveranti, rispettosi delle regole, disciplinati e perfezionisti (Stoeber et al., 2009);
- l’apertura all’esperienza: è stata definita dai teorici con denominazioni molto differenti tra loro come immaginazione, intelligenza, cultura (Sneed et al., 1998). Alti livelli di apertura all’esperienza sono associati ad alti livelli di creatività, immaginazione e curiosità (Costa & McCrae, 1992).

Come precedentemente sottolineato, l'approccio dei tratti considera che le cause del comportamento risiedono generalmente nella persona e che il ruolo dei fattori situazionali sia minimo. Pertanto, si può definire che i tratti predispongono gli atleti ad agire in un determinato modo, ma tale predisposizione non significa che lo sportivo si comporterà sempre in tale modo. Quindi, la semplice conoscenza dei tratti di personalità di un individuo non sempre è di aiuto nel prevedere come si comporterà in una specifica situazione. Tuttavia, Allen e colleghi (2013) hanno indicato che la ricerca dei tratti di personalità nello *sport* non ha tenuto il passo con gli sviluppi della psicologia generale e ciò suggerisce che potrebbero essere effettuati nuovi studi per comprendere se effettivamente i tratti siano utili nel predire il comportamento in diverse situazioni anche all'interno dell'attività sportiva. Per di più, sempre Allen e colleghi (2013), attraverso una revisione della letteratura inerente, hanno concluso come i tratti di personalità siano correlati al successo sportivo a lungo termine. In generale, la coscienziosità e il nevroticismo sono risultati essere i più importanti tratti per il successo atletico e queste associazioni rispecchiano quelle osservate in altri contesti di prestazione come, per esempio, nel successo accademico e in quello lavorativo (Allen & Laborde, 2014). Ad esempio, gli atleti che gareggiano in competizioni nazionali o internazionali riportano livelli più alti di coscienziosità e più bassi di nevroticismo rispetto a quelli che gareggiano in competizioni di *club* o regionali (Allen et al., 2011). Infatti, è stato riscontrato che gli sportivi con elevati livelli di coscienziosità utilizzano migliori strategie di preparazione (Woodman et al., 2010), corrono meno rischi avventati (Merritt & Tharp, 2013) e utilizzano strategie di coping più efficaci (Kaiseler et al., 2012) prima e durante le competizioni. Inoltre, tali atleti riferiscono relazioni più favorevoli con i compagni di squadra e con gli allenatori (Jackson et al., 2010, 2011).

2.3 Tratti di personalità e *burnout*

I tratti di personalità, essendo caratteristiche relativamente stabili del sé, possono aiutare a spiegare perché alcuni individui sono più inclini a sperimentare il *burnout* rispetto ad altri. Infatti, diversi studi hanno confermato l'esistenza di una relazione tra il *burnout* lavorativo e i cinque tratti di personalità del modello Big Five (Bakker & Sanz-Vergel, 2020). In particolare, nella revisione di Angelini (2023) è emersa un'associazione negativa

tra l'amicalità e il *burnout* lavorativo a riprova del fatto che un senso di cooperazione e tolleranza e la comprensione positiva degli altri unita a relazioni interpersonali, basate su sentimenti di affetto e calore, può proteggere dallo sviluppo delle dimensioni del *burnout* di depersonalizzazione, esaurimento emotivo e ridotta realizzazione professionale (Zimmerman, 2008). Sebbene la maggior parte degli studi presenti nella revisione abbia riscontrato una relazione negativa tra l'amicalità e il *burnout* lavorativo, in alcuni di essi questo tratto è risultato positivamente correlato all'esaurimento emotivo e alla riduzione della realizzazione professionale. Questi risultati sono stati spiegati dagli autori all'interno delle dinamiche che si presentano in lavori svolti dagli insegnanti e medici di emergenza Bahadori et al., 2019; Castillo-Gualda et al., 2019).

Sempre nella medesima revisione, si è evidenziata anche un'associazione negativa tra coscienziosità e *burnout* lavorativo. Il tratto della coscienziosità si riflette in individui precisi, organizzati, rispettosi delle regole e che lavorano duramente per raggiungere il successo proteggendoli, in particolare, dallo sviluppo dell'esaurimento emotivo e dalla scarsa realizzazione personale. Anche in questo caso, sebbene la maggior parte delle ricerche abbia riscontrato una relazione negativa, alcuni studi hanno evidenziato un'inaspettata correlazione inversa tra la coscienziosità e la riduzione della realizzazione professionale, probabilmente dovuto al maggiore impegno e sforzo profuso nel lavoro (Castillo-Gualda et al., 2019; Bhowmick & Mulla, 2021). Infatti, nello studio di Dargah ed Estalkhbijari (2012) è emersa una correlazione positiva tra coscienziosità ed esaurimento emotivo, dovuto al fatto che coloro che hanno un livello di coscienziosità elevato sono più esposti allo stress lavorativo e al *burnout*, poiché non sono in grado di essere indifferenti verso il loro lavoro.

Ancora, Angelini (2023) ha osservato un'ulteriore associazione negativa tra l'estroversione e il *burnout* lavorativo, fungendo come fattore protettivo nei confronti dell'esaurimento emotivo grazie a una buona capacità di questi individui di essere positivi, ottimisti e orientati verso emozioni positive. Non mancano però studi che, al contrario, hanno evidenziato una relazione positiva con il cinismo e la realizzazione professionale. Purtroppo, gli autori non forniscono le ragioni di questo risultato discordante dalla letteratura. (Castillo-Gualda et al., 2019; Tasic et al., 2020).

Invece, si è riscontrata un'associazione positiva tra nevroticismo e *burnout* lavorativo. Le caratteristiche del tratto di personalità del nevroticismo interferirebbero con il

funzionamento e la soddisfazione sul lavoro, comportando un'amplificazione dell'impatto percepito degli eventi avversi e costituendo un fattore di rischio significativo per il *burnout* (Bianchi et al., 2021). A differenza della maggior parte degli studi inclusi nella revisione sopra citata, alcuni risultati mostrano una relazione negativa tra nevroticismo e *burnout* come quelli di Ye e colleghi (2021) che sono stati collegati alla situazione culturale cinese.

Infine, per quanto riguarda l'apertura all'esperienza è stata evidenziata un'associazione negativa con il *burnout* lavorativo. Infatti, diversi studi all'interno della rassegna di Angelini (2023) definiscono questo tratto di personalità come un fattore protettivo della riduzione della realizzazione professionale, vista la capacità di vivere il fallimento come opportunità e di essere aperti alle novità.

In conclusione, i risultati della maggior parte degli studi riportati indicano che gli individui che presentano livelli più elevati di nevroticismo e più bassi di amicalità, coscienziosità, estroversione e apertura all'esperienza sono più inclini a sperimentare il *burnout* lavorativo. Tuttavia, le altre poche ricerche che mostrano risultati diversi da questa linea teorica non spiegano tali risultati contrastanti attribuendoli a bias nella misurazione, a caratteristiche del campione o a ulteriori variabili da esplorare (Angelini, 2023).

All'interno della letteratura sono stati riscontrati anche risultati che dimostrano l'esistenza di una relazione tra tutti i cinque tratti di personalità del modello Big Five e il *burnout* accademico.

Le ricerche più recenti indicano una significativa correlazione positiva tra il nevroticismo, l'esaurimento emotivo e il cinismo e una significativa correlazione negativa con la realizzazione professionale. Gli studenti che presentano un alto livello di questo tratto possono quindi tendere a preoccuparsi maggiormente dell'esito dei risultati dei test rispetto agli studenti che ne presentano un basso livello. Inoltre, livelli più alti di instabilità emotiva potrebbero portare a interazioni sociali più scarse con docenti e compagni e a strategie di *coping* meno efficaci (Miner, 2007; Morgan & De Bruin, 2010; Norez, 2017).

Anche l'estroversione ha mostrato una relazione significativa con il *burnout* accademico. Alcuni studi hanno rilevato che l'estroversione è risultata negativamente correlata all'esaurimento emotivo e al cinismo e positivamente all'efficacia professionale

(Miner, 2007; Morgan & De Bruin, 2010; Norez, 2017). Gli studenti estroversi possono quindi sperimentare meno frequentemente l'esaurimento emotivo grazie alla loro tendenza ad avere maggiore energia, ottimismo e affetti positivi. Per di più, tendono a impegnarsi più facilmente in attività sociali e il conseguente supporto può agire come risorsa e contrastare gli effetti dannosi dello *stress*. Gli individui estroversi possono essere più disposti a cercare assistenza, sia da parte dei coetanei che del personale universitario, quando incontrano difficoltà nello studio (Zellars et al., 2000).

La ricerca di Morgan & De Bruin (2010) ha dimostrato una correlazione positiva tra apertura all'esperienza e realizzazione professionale, un risultato in linea con precedenti ricerche (Zellars et al., 2000). Gli studenti che ottengono punteggi elevati in questo tratto tendono anche a utilizzare strategie di *coping* più adattive e flessibili quindi essere più propensi a individuare soluzioni creative alle loro difficoltà scolastiche (DeLongis & Holtzman, 2005).

È stata riscontrata anche una relazione negativa tra amicalità e cinismo e positiva con la realizzazione professionale (Bakker et al., 2006; Morgan & De Bruin, 2010). Un livello elevato di amicalità può aiutare gli studenti ad avere maggiori probabilità di ricevere supporto sociale e assistenza per i loro problemi accademici.

Infine, alcuni studi hanno riscontrato una correlazione negativa tra coscienziosità ed esaurimento emotivo e una positiva con l'efficacia professionale (Ferguson et al., 2002; Morgan & De Bruin, 2010; Norez, 2017). Il comportamento organizzato e mirato degli studenti con un punteggio elevato di coscienziosità può portare a una minore sensazione di sovraccarico di lavoro, soprattutto durante i periodi di esame. Questi individui tendono a lavorare in modo costante, evitando così carichi di lavoro i giorni precedenti all'esame (Zellars et al., 2000).

Purtroppo, non sono ancora stati strutturati studi che approfondiscono il legame tra tratti di personalità e *burnout* sportivo. È proprio l'obiettivo di questo elaborato effettuare uno studio esplorativo per indagare tale rapporto e osservare se rispecchia, o meno, i risultati delle ricerche effettuate in altri ambiti, come quello lavorativo e accademico riportate precedentemente.

2.4 Il ruolo del perfezionismo nel *burnout* sportivo

Oltre ai tratti di personalità, esistono altri fattori di personalità che possono svolgere un ruolo nello sviluppo del *burnout*. Uno tra i più studiati, anche nel mondo dello *sport*, è il perfezionismo, in quanto la partecipazione ad attività sportive intense ne può favorire lo sviluppo a causa dell'enfasi posta così spesso sulle prestazioni e sui risultati nelle competizioni (Weinberg & Gould, 2023). Il perfezionismo è uno stile di personalità caratterizzato dall'imposizione di *standard* di prestazione estremamente elevati, dalla ricerca della perfezione e dalla tendenza a essere eccessivamente critici nel valutare le proprie prestazioni (Flett & Hewitt, 2005). Il perfezionismo è stato inizialmente considerato come esclusivamente disadattivo. Tuttavia, dopo la concettualizzazione di questo tratto come multidimensionale, si sono osservati sia aspetti positivi che negativi del perfezionismo (Hassmén et al., 2023). Un importante modello multidimensionale è quello di Hewitt e Flett (1991b) che si focalizza su tre componenti che considerano l'oggetto a cui il comportamento perfezionistico è diretto:

- *self-oriented* (autodiretto): perfezionismo orientato verso sé stessi che comprende comportamenti quali la definizione di standard esigenti e una valutazione rigorosa della propria condotta. Il perfezionismo auto-orientato è stato associato a diversi indici di disadattamento, tra cui ansia e depressione (Hewitt & Flett, 1991b). Il perfezionismo orientato verso sé stesso nell'atleta è risultato predire una maggiore riduzione della dimensione del senso di realizzazione del *burnout* in quanto questa richiesta di prestazioni perfette da parte di sé stessi aumenta le valutazioni negative delle capacità e dei risultati sportivi personali (Olsson et al., 2021).
- *other-oriented* (orientato verso l'altro): riguarda le aspettative sulle capacità degli altri. Il perfezionista orientato all'altro presenta standard irrealistici per gli altri significativi, dà importanza al fatto che gli altri siano perfetti e valuta severamente le prestazioni degli altri (Hewitt & Flett, 1991b). Nello studio di Olsson e colleghi (2021) il perfezionismo orientato verso gli altri nell'atleta non ha predetto il *burnout* dato in quanto è possibile che tale perfezionismo sia più dannoso per gli altri, piuttosto che per l'individuo stesso.
- *socially prescribed* (socialmente prescritto): riguarda il bisogno percepito di raggiungere gli standard e le aspettative prescritti dagli altri significativi. Poiché gli standard imposti dagli altri significativi vengono percepiti come eccessivi e

incontrollabili, i soggetti con perfezionismo socialmente prescritto tendono a provare stati emotivi come ansia, rabbia e depressione (Hewitt & Flett, 1991b). Studi su atleti hanno generalmente rilevato che il perfezionismo socialmente prescritto è il più importante predittore del *burnout* degli atleti, sia giovani che adulti, sia in sport di squadra che individuali (Olsson et al., 2021; Appleton & Hill, 2012; Smith et al., 2018). In particolare, si è evidenziato come atleti che percepiscono i propri allenatori più perfezionisti nei confronti degli altri, è più probabile che sperimentino il *burnout* (Olsson et al., 2021).

Inoltre, si possono distinguere anche altre due dimensioni del perfezionismo:

- le aspirazioni perfezionistiche, che riflettono gli standard personali di perfezionismo e la ricerca della perfezione orientata a sé stessi;
- preoccupazioni perfezionistiche, che riflettono la preoccupazione di commettere errori, la costante discrepanza tra i propri standard e la realtà delle prestazioni, il timore di una valutazione negativa e del rifiuto da parte degli altri se non si riesce a essere perfetti (Hill, 2016).

Una recente metanalisi ha riscontrato che le preoccupazioni perfezionistiche sono associate a livelli più elevati di *burnout*, mentre le aspirazioni perfezionistiche a livelli più bassi (Hill & Curran, 2015). Inoltre, è stato rilevato che il perfezionismo è un predittore del *burnout* dell'atleta. Tuttavia, questo effetto sembra riguardare solo le preoccupazioni perfezionistiche, in quanto le aspirazioni perfezionistiche sono collegate a una diminuzione del *burnout* degli atleti e, pertanto, possono fungere da fattore protettivo. Infatti, le preoccupazioni perfezionistiche predicono un aumento del *burnout*, mentre le aspirazioni perfezionistiche ne predicono una diminuzione (Gustafsson et al., 2017).

CAPITOLO 3: STUDIO SPERIMENTALE

3.1 Obietti e ipotesi dello studio

Lo scopo generale di tale ricerca è quello di effettuare un'analisi esplorativa riguardo il *burnout* sportivo in atleti d'élite e studenti-atleti e, in particolar modo, la sua traiettoria di sviluppo considerando un determinato intervallo di tempo e periodo della stagione atletica e universitaria. Inoltre, si è studiata anche la traiettoria di sviluppo del *burnout* accademico, valutando una possibile interazione tra tale *burnout*, che interessa solamente il campione di studenti-atleti, e quello sportivo.

In aggiunta, lo sviluppo nel tempo del *burnout* sportivo sia accademico è stato analizzato considerando come moderatori il genere, la tipologia di sport praticato e l'appartenenza, o meno, al gruppo di studenti-atleti. Nel caso del genere, si ipotizza che le atlete riportino punteggi più elevati in tutte e tre le dimensioni del *burnout*, confermando quello che la letteratura riporta in merito (Barri Medina, 2023; Heidari, 2013). Rispetto alla tipologia di sport, gli studi si sono concentrati maggiormente sulla differenza tra sport di squadra e individuali evidenziando come atleti che praticano sport individuali possono essere soggetti a maggiori livelli di *burnout*, a causa della mancanza di un supporto emozionale da parte dei compagni (Raedeke & Smith, 2001). Essendo che gli sport considerati nel campione sono prevalentemente di squadra, si è effettuata un'analisi esplorativa. Lo stesso è stato eseguito per l'appartenenza o meno al gruppo di studenti-atleti, in quanto la letteratura risulta essere contrastante in merito (Lavalley & Robinson, 2007; Zyl et al., 2009).

Un ulteriore obiettivo è quello di indagare la relazione tra *burnout* sportivo e tratti di personalità in atleti d'élite e studenti-atleti. Sulla base della letteratura esaminata, si ipotizza che atleti e studenti-atleti con alti livelli di nevroticismo e bassi livelli di amicalità, coscienziosità, estroversione e apertura all'esperienza sperimentino maggiori livelli di *burnout*, in particolare nella dimensione dell'esaurimento emotivo e della ridotta realizzazione professionale. Questo risultato rispecchierebbe ciò che è emerso nelle ricerche che hanno indagato il *burnout* lavorativo e accademico (Angelini, 2023).

3.2 Partecipanti

Il presente studio ha coinvolto un campione di 83 (43 femmine e 40 maschi) partecipanti tra cui 29 atleti d'élite e 54 studenti-atleti di età compresa tra i 18 e 37 anni. La maggior parte del campione pratica il rugby (43%) seguito da basket (32%) e pallavolo (20%), per lo più a livello nazionale (78%). All'interno del campione di studenti-atleti, la maggior parte frequenta atenei universitari statali (18% atenei telematici), ma solo la metà riporta di usufruire delle agevolazioni della Doppia carriera.

Per atleti d'élite si intende atleti che svolgono un'attività fisica superiore a 10 ore/settimana e partecipano a competizioni sportive gareggiando regolarmente a livello regionale, nazionale o internazionale (McKinney et al., 2019); mentre per studenti-atleti si considerano atleti che competono sempre a livello regionale (solamente squadre universitarie di pallavolo e basket), nazionale o internazionale, ma che contemporaneamente sono iscritti e frequentano anche l'università.

Tabella 1 - Caratteristiche sociodemografiche, sportive e accademiche dei partecipanti

	<i>n</i> = 83
	Media (DS) o <i>n</i> (%)
Età	22.8 (4,05)
Genere	
F	43 (51,8)
M	40 (48,1)
Atleti	29 (34,9)
Studenti-atleti	54 (65)
Doppia carriera	
Si	27 (32,5)
No	27 (32,5)
Università degli Studi di Padova	27 (32,5)
Altro ateneo universitario	12 (14,4)
Università telematica	15 (18)
Tipologia di sport	
Rugby	36 (43,3)
Basket	27 (32,5)
Pallavolo	17 (20,4)
Scherma	2 (2,4)
Nuoto	1 (1,2)
Livello di competizione	
Internazionale	9 (10,8)
Nazionale	65 (78,3)
Regionale (i.e., CUS basket)	9 (10,8)

3.3 Procedura e strumenti

Il presente studio fa parte del progetto più ampio “La relazione tra affaticamento e aspetti psicologici, motivazionali e fisiologici in studenti-atleti, atleti d’élite e studenti universitari”, il cui protocollo di ricerca è stato approvato dal Comitato Etico della Ricerca Psicologica (Area 17). L’obiettivo del suddetto progetto è quello di esaminare la relazione tra il *burnout* e le variabili psicologiche, di personalità, cognitive e fisiologiche. Per tale ragione, la procedura prevede diversi *step*:

1. la somministrazione di questionari,
2. l’effettuazione di prove cognitive,

3. l'effettuazione di misurazioni fisiologiche.

Queste tre sessioni sono state effettuate tre volte a distanza di tre mesi ciascuna, andando a coprire un'intera stagione sportiva e poter così indagare anche come le dimensioni del *burnout* nello sport si relazionano temporalmente in atleti e studenti-atleti. Le somministrazioni sono iniziate verso la metà di ottobre (T1) per riprendere a gennaio (T2) e, infine, ad aprile (T3). Il reclutamento dei partecipanti, su base volontaria, è avvenuto mediante la pubblicazione di annunci telematici (es. Instagram, WhatsApp, e-mail) e/o tramite passa parola tra i contatti personali delle sperimentatrici. In particolare, gli studenti-atleti iscritti all'Università degli Studi di Padova sono stati invitati a partecipare al progetto tramite un'e-mail inviata dai Servizi di Ateneo di Padova. Invece, i restanti studenti-atleti coinvolti facevano già parte delle squadre contattate dalle ricercatrici.

I questionari sono stati compilati *online* senza la presenza della sperimentatrice e la raccolta dei dati è stata realizzata tramite la piattaforma *online* Qualtrics (Qualtrics, Provo, UT, 2023). Ciascun partecipante, accedendo al *link*, era indirizzato alla pagina del consenso alla partecipazione e al trattamento dei dati in maniera riservata attraverso un codice identificativo.

Una volta prestato il consenso, sia atleti che studenti-atleti hanno risposto ad alcune domande di natura sociodemografica (età, genere, altezza, peso, occupazione) e inerenti all'attività fisica (tipologia di sport, livelli di competizioni). Solamente per gli studenti-atleti sono state poste domande riguardo la propria carriera accademica come l'ateneo universitario, il corso di laurea che stanno svolgendo e la Doppia Carriera.

Sempre a entrambi i campioni sono stati somministrati diversi questionari *self-report* che indagano aspetti psicologici generali e sportivi:

- *Big-Five Inventory 10-item* (Guido et al., 2015);
- *Connor-Davidson Resilience Scale-10* (CD-RISC-10; Di Fabio & Palazzeschi, 2012);
- *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21; Bottesi et al., 2015);
- *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ; Raedeke & Smith, 2001);
- Questionario sull'Orientamento Motivazionale nello Sport (TEOSQ; Bortoli & Robazza, 2003);
- Questionario sulla Percezione del Clima Motivazionale (PMCSQ-12; Bortoli & Robazza, 2004).

Inoltre, gli studenti-atleti hanno compilato anche i seguenti questionari *self-report* che indagano aspetti psicologici legati al contesto accademico:

- *Maslach Burnout Inventory Student Survey-Italian Version* (MBI-SS; Portoghese et al., 2018);
- Questionario sulle Convinzioni sottoscala Obiettivi di Apprendimento (QC-AMOS; De Beni et al., 2014);
- Questionario sull'Approccio allo Studio sottoscala Organizzazione e Autovalutazione versione short (QAS-AMOS; De Beni et al., 2014).

Successivamente sono state svolte anche tre prove cognitive che hanno permesso di indagare la memoria di lavoro verbale, l'attenzione e l'inibizione cognitiva e la velocità di elaborazione rispettivamente attraverso il *Listening Span Test* (De Beni et al., 2008), lo *Stroop Test* (adattato da Trenergy et al., 1989) e il Confronto di Simboli (adattato da Salthouse & Babcock, 1991). Tali test sono stati effettuati *online* tramite la piattaforma Zoom Video Communication Inc (Yuan, 2011).

Infine, è stata eseguita una misurazione fisiologica attraverso il dispositivo medico non invasivo ed indossabile Empatica Inc (modello E4 Connect, 2021) che permette di ottenere indici come la frequenza cardiaca e la sua variabilità, temperatura e conduttanza cutanea. La misurazione è avvenuta a riposo per cinque minuti prima di un allenamento e, successivamente, al termine dell'attività fisica sempre per cinque minuti. Inoltre, alla conclusione dell'allenamento i partecipanti hanno compilato anche la Scala di Borg CR-10 (Borg, 1998) per misurare lo sforzo percepito durante la pratica sportiva.

Per gli obiettivi proposti precedentemente, il presente studio si è concentrato sull'analisi dei risultati ottenuti da atleti d'*élite* e studenti-atleti nella raccolta dati al tempo T1 e T2 per quanto riguarda:

- *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ; Raedeke & Smith, 2001);
- *Maslach Burnout Inventory Student Survey-Italian Version* (MBI-SS; Portoghese et al., 2018);
- *Big-Five Inventory 10-item* (Guido et al., 2015);

3.3.1 Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

L'*Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) è stata la prima misura validata specifica per misurare il *burnout* in ambito sportivo, dimostrando valori di affidabilità accettabili per tutte le sottoscale. In particolare, $\alpha = 0,91$ per l'esaurimento con $ICC = 0,92$, $\alpha = 0,85$ per la realizzazione con $ICC = 0,86$ e $\alpha = 0,90$ per la svalutazione con $ICC = 0,92$.

Inoltre, le prove iniziali di validazione del questionario di Raedeke e Smith (2001) hanno riportato un'accettabile coerenza interna della misura per tutte le sottoscale e un'accettabile stabilità temporale.

L'ABQ è uno strumento costituito da 15 *item* progettato per quantificare la concettualizzazione di Raedeke (1997) e Raedeke e Smith (2001, 2009) della sindrome da *burnout* dell'atleta e delle sue dimensioni. Ogni *item* viene valutato su una scala Likert a 5 punti da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre). Il questionario misura tre dimensioni del *burnout* negli atleti attraverso tre sottoscale:

- esaurimento fisico ed emotivo (*item* 2, 4, 8, 10, 12);
- riduzione del senso di realizzazione (*item* 1, 5, 7, 13, 14);
- svalutazione dell'ambiente sportivo (*item* 3, 6, 9, 11, 15)

Gli esempi sopra riportati sono degli *item* che sono stati tradotti dall'inglese e adattati nella lingua italiana seguendo le linee guida per la traduzione dei questionari (Brislin, 1986) non essendo ancora presente una versione dell'ABQ validata in italiano.

Rispetto al campione del presente studio è stata valutata la coerenza interna per tutte e tre le sottoscale ottenendo per l'esaurimento un $\alpha = 0,84$ (CI: 0,79 – 0,89), per la realizzazione un $\alpha = 0,79$ (CI: 0,71 – 0,85) e per la svalutazione un $\alpha = 0,83$ (CI: 0,77 – 0,88). Invece, rispetto al *burnout* totale si è osservato un $\alpha = 0,86$ (CI: 0,81 – 0,90).

3.3.2 Maslach Burnout Inventory Student Survey-Italian Version (MBI-SS)

Il *Maslach Burnout Inventory* (MBI; Maslach & Jackson, 1981; versione italiana: Portoghese et al., 2018) è stato sviluppato per operationalizzare le tre dimensioni del *burnout*: esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotto senso di realizzazione professionale.

Nella quarta edizione del manuale, Maslach et al. (2017) hanno proposto una versione dell'MBI-GS (*General Survey*) sviluppata per misurare il *burnout* negli studenti universitari e di college.

L'MBI-SS è composto da 16 *item* che costituiscono tre scale:

- esaurimento emotivo e fisico (EX, *item* 1, 2, 3, 4, 6);
- cinismo (CY, *item* 8, 9, 13, 14, 15):
- efficacia professionale (PE, *item* 5, 7, 10, 11, 12, 16):

Tutti gli *item* sono valutati utilizzando una scala Likert a sette punti da 0 (mai) a 6 (quotidianamente).

L'MBI-SS emerge come uno strumento affidabile e robusto per la misurazione del *burnout* tra gli studenti universitari di lingua italiana. Nella versione italiana, le tre scale del questionario presentano buoni valori di coerenza interna (esaurimento emotivo e fisico: $\alpha = 0,86$; cinismo: $\alpha = 0,82$; efficacia professionale: $\alpha = 0,77$).

3.3.3 Big-Five Inventory 10-item

Per molto tempo, il *gold standard* per misurare le dimensioni dei Big Five è stato il NEO-PI-R da 240 *item* (Costa & McCrae, 1992). Essendo un questionario molto lungo e complesso, gli studiosi hanno proposto strumenti alternativi che utilizzano un numero ridotto di *item*, ma mantenendo sempre una solidità teorica e psicometrica. In particolare, il NEO-FFI da 60 *item* (McCrae & Costa, 2004) e il Big Five Inventory (BFI; John & Srivastava, 1999) da 44 *item* sono stati quelli più ampiamente utilizzati. Recentemente sono apparsi in letteratura strumenti ancora più brevi come il Five-Item Personality Inventory (FIPI) e il Ten-Item Personality Inventory (TIPI; Gosling et al., 2003).

Un'alternativa migliore alla scala TIPI, sembra essere proprio il BFI-10 proposto da Rammstedt e John (2007) in quanto presenta non solo delle qualità psicometriche migliori, ma ha mostrato anche una struttura stabile a cinque fattori, che non è mai emersa chiaramente per la scala TIPI.

Il BFI-10 (Rammstedt & John, 2007) è una scala a 10 *item* sviluppata sia in inglese che in tedesco con due *item* per ciascuna delle cinque dimensioni valutati su una scala Likert a 5 punti (1 per niente d'accordo; 5 del tutto d'accordo).

La validazione italiana a cura di Guido e colleghi (2015) ha evidenziato valori di coerenza interna adeguati per tutte le 5 dimensioni del BFI a 10 item (Coefficienti di Spearman-Brown $\rho > 0,50$).

Questi risultati hanno notevoli implicazioni sia per la teoria che per la pratica. Dal punto di vista teorico, il BFI-10 permette ai ricercatori di indagare più facilmente le relazioni tra i Big Five e altri costrutti; dal punto di vista pratico, ha il vantaggio di ridurre la ridondanza degli *item* e il tempo di risposta, nonché la frustrazione o la noia degli intervistati derivanti dal rispondere ripetutamente a domande molto simili (Guido et al., 2015).

Sebbene queste scale più brevi presentino spesso livelli di affidabilità accettabili, hanno in genere proprietà psicometriche più scadenti rispetto a quelle con più *item*. Tuttavia, è stato sostenuto che validità psicometriche più scarse potrebbero essere tollerate se "la brevità rappresenta una priorità insolitamente alta" nella ricerca (Saucier, 1994, p. 515), così come quando la personalità non è un costrutto centrale da indagare, come nel campo dello *sport* in cui altri costrutti psicologici risultano fondamentali da analizzare per poter incrementare e migliorare la prestazione sportiva.

3.4 Analisi statistiche

Le risposte ai questionari rilevate tramite la piattaforma *online* Qualtrics sono state organizzate in *dataset* per l'analisi dati. Innanzitutto, sono state condotte delle analisi descrittive del campione calcolando frequenza e percentuali per le variabili categoriali e media (M) e deviazione standard (DS) per le variabili continue. Per indagare eventuali differenze nel tempo (fattore *within-subject*: T1, T2) nei punteggi di *burnout* sportivo e accademico è stata svolta l'analisi della varianza (ANOVA), esaminando anche l'interazione con possibili variabili moderatrici quali il genere (fattore *between-subject*: Maschile, Femminile), la disciplina sportiva praticata (fattore *between-subject*: Rugby, Basket, Pallavolo) e il gruppo (fattore *between-subject*: atleti, studenti-atleti).

Rispetto ai tratti di personalità, si è utilizzato il t-test per campioni indipendenti per analizzare le differenze tra genere e tra atleti e studenti-atleti. Inoltre, si è effettuata un'analisi della varianza (ANOVA a una via) per osservare le differenze nei tratti di personalità con la disciplina praticata.

Successivamente sono state svolte delle correlazioni al T1, al T2 e per osservare la relazione tra loro e dei modelli di regressione per indagare la possibile relazione tra i due tipi di *burnout*, sportivo e accademico, e i tratti di personalità.

Tutte le analisi statistiche sono state svolte con JASP (<https://jasp-stats.org>) e RStudio (<https://www.r-project.org>).

CAPITOLO 4: ANALISI E RISULTATI DELLO STUDIO

4.1 *Burnout sportivo*

Per verificare le ipotesi precedentemente presentate, è stata svolta un'analisi della varianza (ANOVA) rispetto al questionario *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), dalla quale è possibile analizzare eventuali differenze nel tempo tra la misurazione effettuata al T1 e al T2. Inoltre, è stata anche indagata l'iterazione con possibili moderatori, quali il genere, la tipologia di disciplina sportiva praticata e l'appartenenza al gruppo di studenti-atleti.

4.1.1 Differenze nel tempo tra i livelli di *burnout sportivo* (ABQ) e il ruolo moderatore del genere

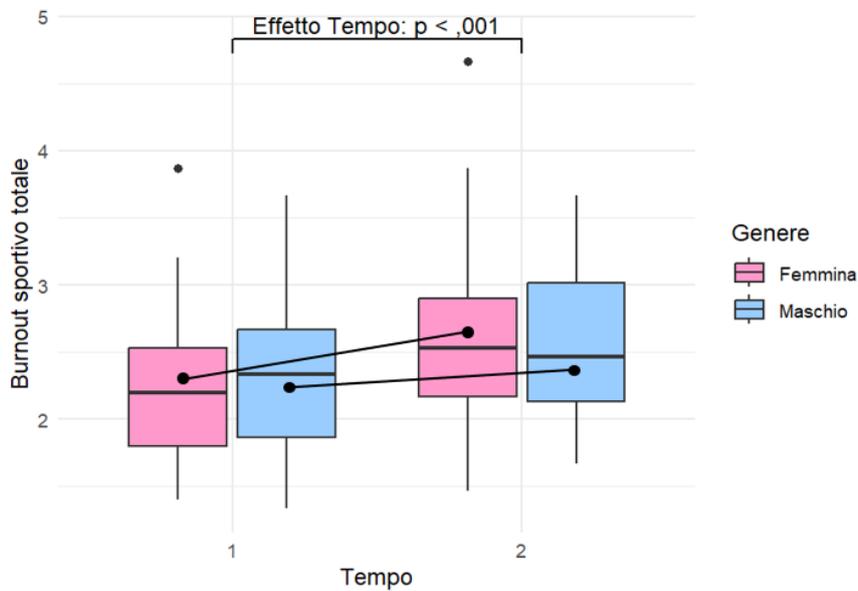
Dall'analisi emerge un effetto principale del Tempo sui punteggi totali di *burnout sportivo* ($F = 16,537$; $p < .001$; $\eta^2 = 0.046$; $\eta^2_p = 0,170$). I punteggi totali di *burnout sportivo* ($M = 2,322$; $DS = 0,570$) risultano essere più alti a distanza di tre mesi ($M = 2,582$; $DS = 0,607$) rispetto la prima misurazione. Inoltre, come riportato nella Tabella 2, l'effetto principale del Genere e l'interazione Tempo * Genere non sono risultati significativi.

Tabella 2 - Differenze nel tempo e di genere nei punteggi totali di *burnout sportivo*

Variabili	Somma quadrati	df	Media quadratica	F	p	η^2	η^2_p
Tempo	2,755	1	2,755	16,537	<0,001	0,046	0,170
Genere	0,215	1	0,215	0,404	0,527	0,004	0,005
Tempo * Genere	0,076	1	0,076	0,456	0,501	0,001	0,006

La Figura 1 rappresenta graficamente i livelli di burnout totale al tempo 1 e 2 nel genere maschile e femminile.

Figura 1 - Differenze nel tempo nei livelli di *burnout* totale tra il genere maschile e femminile



Tali analisi sono state effettuate anche per le tre diverse dimensioni del *burnout* sportivo. Come precedentemente osservato per i punteggi totali del *burnout* sportivo, vi è un effetto principale del Tempo rispetto a tutte e tre le dimensioni del ABQ (ridotto senso di realizzazione: $F = 15,844$; $p < ,001$; $\eta^2 = 0,050$; $\eta^2_p = 0,164$; esaurimento emotivo e fisico: $F = 5,320$; $p = 0,024$; $\eta^2 = 0,012$; $\eta^2_p = 0,062$; svalutazione ambiente sportivo: $F = 10,964$; $p = 0,001$; $\eta^2 = 0,029$; $\eta^2_p = 0,119$). Ciò significa che a distanza di tre mesi tra misurazione effettuata al T1 (esaurimento $M = 2,407$; $DS = 0,768$; realizzazione $M = 2,641$; $DS = 0,700$; svalutazione $M = 1,918$; $DS = 0,797$) e al T2 c'è un significativo aumento dell'esaurimento fisico ed emotivo ($M = 2,588$; $DS = 0,804$), della riduzione del senso di realizzazione ($M = 2,942$; $DS = 0,634$) e della svalutazione dell'ambiente sportivo ($M = 2,214$; $DS = 0,911$) all'interno del campione. Per quanto riguarda l'effetto principale del Genere e l'interazione, non sono risultati significativi per nessuna delle tre dimensioni dell'ABQ. Le Figure 2, 3 e 4 rappresentano graficamente i livelli delle tre dimensioni del *burnout* sportivo al tempo 1 e 2 nel genere maschile e femminile.

Figura 2 - Differenze nel tempo nei livelli di esaurimento fisico ed emotivo tra il genere maschile e femminile

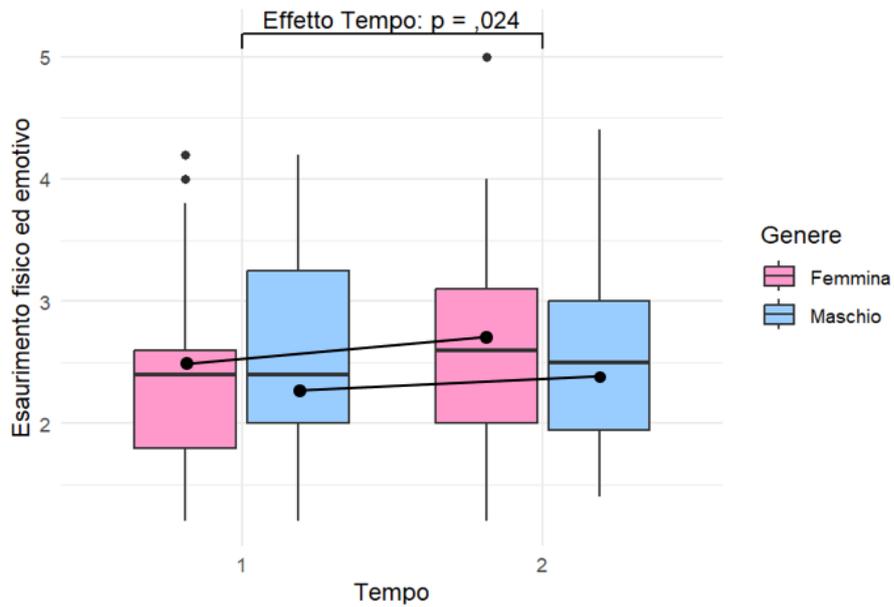


Figura 3 - Differenze nel tempo nei livelli di svalutazione dell'ambiente sportivo tra il genere maschile e femminile

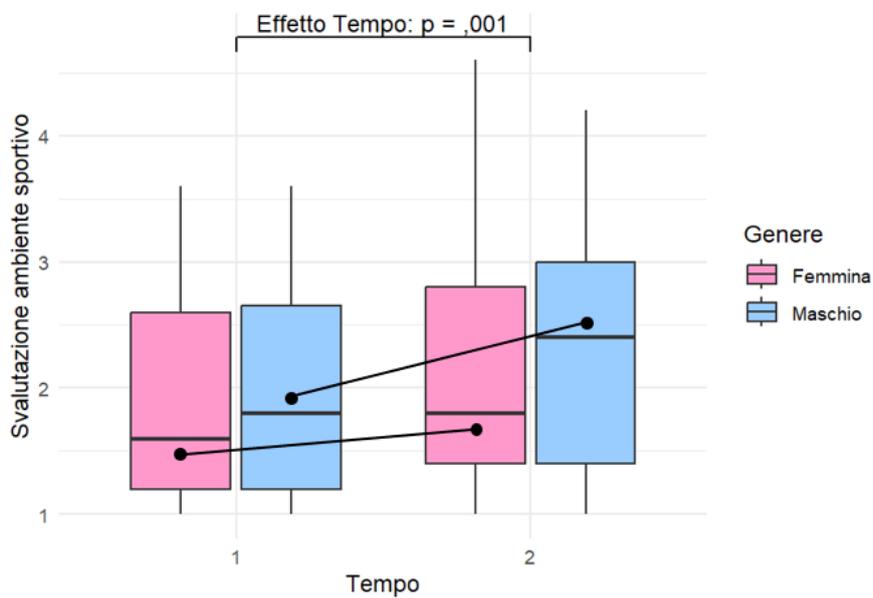
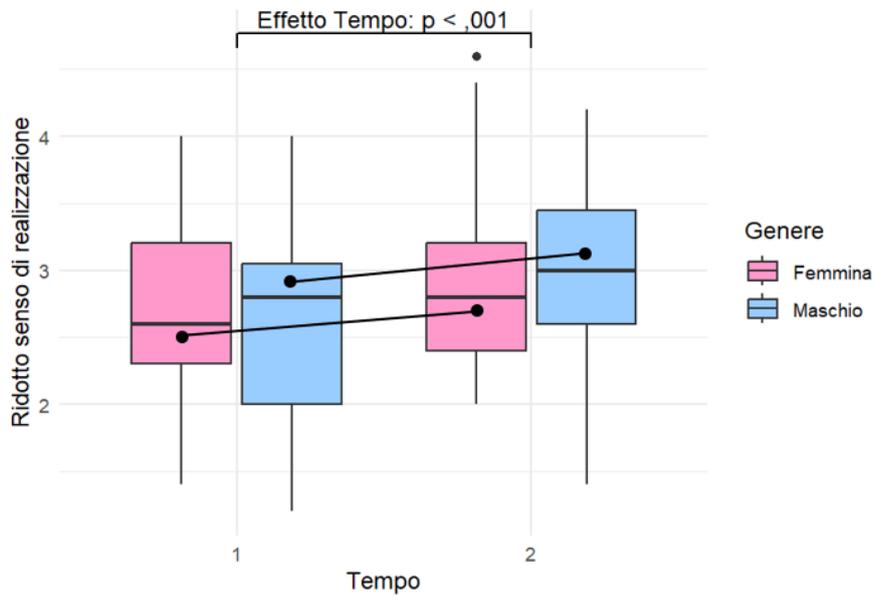


Figura 4 - Differenze nel tempo nel ridotto senso di realizzazione tra il genere maschile e femminile



4.1.2 Differenze nel tempo tra i livelli di *burnout* sportivo (ABQ) e il ruolo moderatore della disciplina sportiva

L'analisi della varianza è stata anche effettuata per osservare la traiettoria di sviluppo del *burnout* sportivo nel tempo e tra le diverse discipline sportive praticate. Per queste analisi sono stati considerati solamente i tre *sport* più praticati all'interno del campione quali *rugby*, *basket* e pallavolo escludendo, quindi, tre atleti che praticavano scherma e nuoto a causa della bassa numerosità.

Dai risultati non emerge un effetto principale della Disciplina sportiva né un'interazione (Tempo * Disciplina sportiva) sia sui punteggi totali del *burnout* sportivo che per le sue tre dimensioni, come rappresentato nella Tabella 3 e nelle Figure 5 e 6.

Tabella 3 - Differenze nel tempo e tra disciplina sportiva nei punteggi totali di *burnout* sportivo

Variabili	Somma quadrati	df	Media quadratica	F	p	η^2	η^2p
Tempo	656,120	1	656,120	17,524	<0,001	0,050	0,185
Disciplina sportiva	235,190	2	117,595	0,983	0,379	0,018	0,025
Tempo * Disciplina sportiva	141,986	2	70,993	1,896	0,157	0,011	0,047

Figura 5 - Differenze nel tempo nei livelli di *burnout* totale tra le discipline sportive

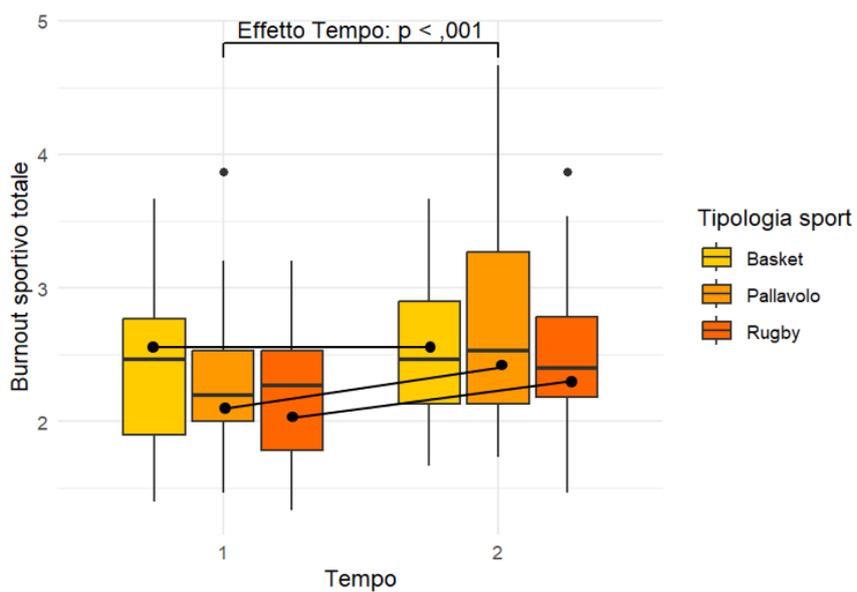
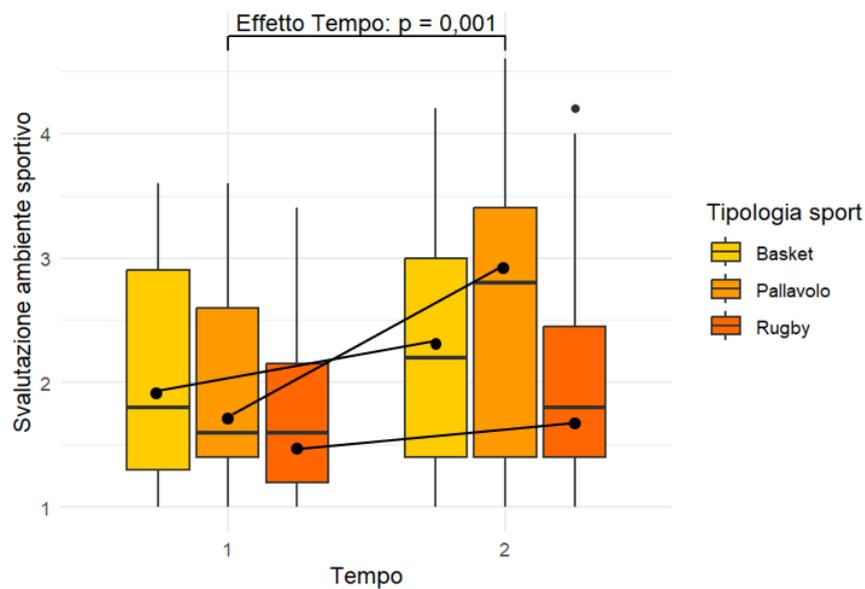


Figura 6 – Differenze nel tempo nei livelli di svalutazione dell’ambiente sportivo tra le discipline sportive



Non sono state riscontrare altre differenze significative all’interno della tipologia dello sport per il *burnout* sportivo.

4.1.3 Differenze nel tempo tra i livelli di *burnout* sportivo (ABQ) e il ruolo moderatore della carriera accademica

Sempre per il questionario ABQ si è effettuata l’analisi della varianza con moderatore l’appartenere o meno al gruppo di studenti-atleti. L’essere studenti oltre che atleti non ha un effetto significativo nella traiettoria di sviluppo del *burnout* sportivo e neanche per le sue tre dimensioni, come riportato nella Tabella 4 e nella Figura 7, 8 e 9.

Tabella 4: Differenze nel tempo e rispetto alla carriera accademica nei punteggi totali di *burnout* sportivo

Variabili	Somma quadrati	df	Media quadratica	F	p	η^2	η^2p
Tempo	2,851	1	2,851	17,144	<0,001	0,048	0,175
Carriera accademica	0,179	1	0,179	0,335	0,564	0,003	0,004
Tempo * Carriera accademica	0,100	1	0,100	0,601	0,440	0,002	0,007

Figura 7: Differenze nel tempo nei livelli di *burnout* totale tra atleti e studenti-atleti

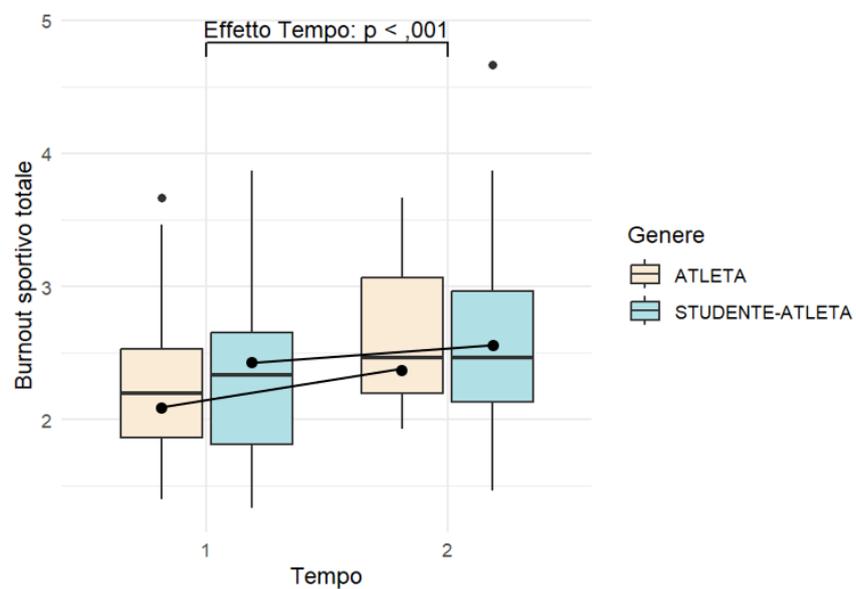


Figura 8 - Differenze nel tempo nel ridotto senso di realizzazione tra atleti e studenti-atleti

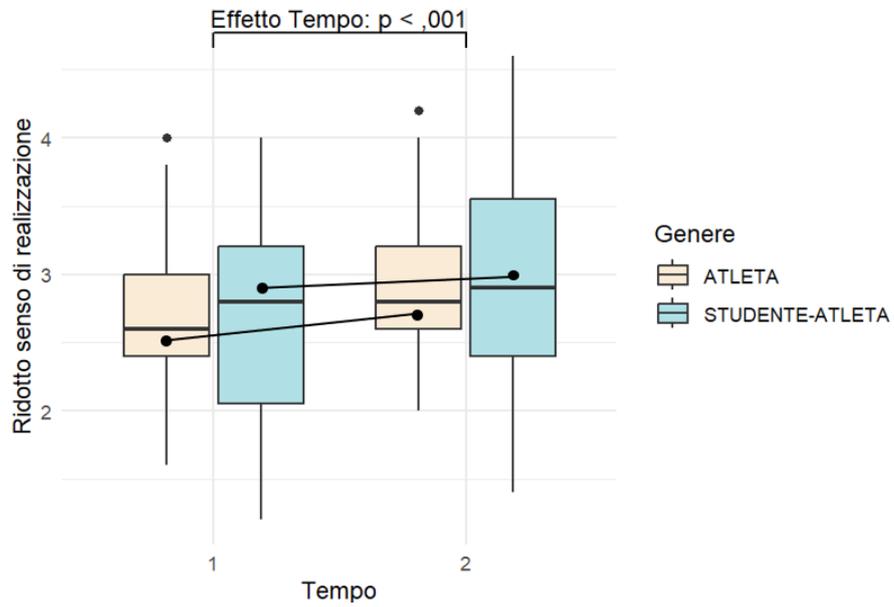
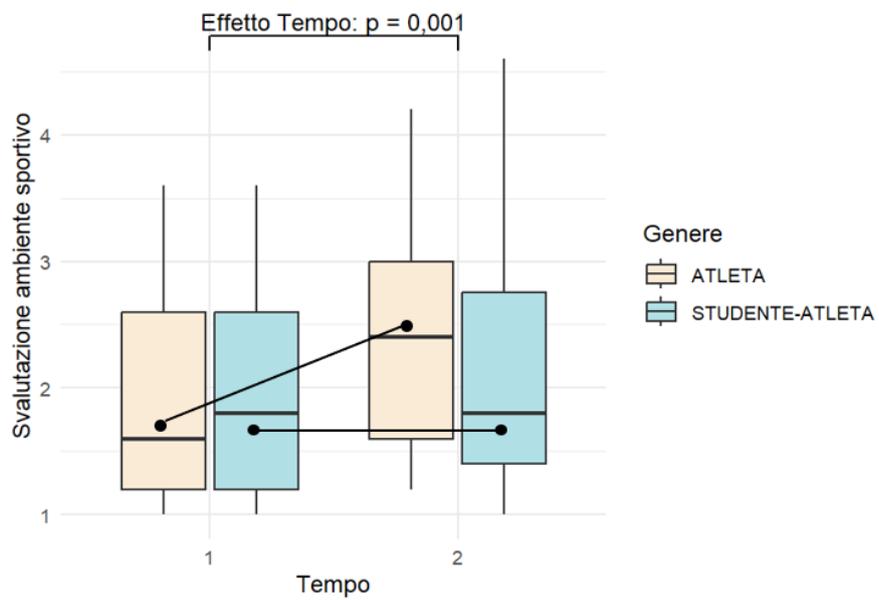


Figura 9 - Differenze nel tempo nei livelli di svalutazione dell'ambiente sportivo tra atleti e studenti-atleti



4.2 Tratti di personalità

Rispetto ai tratti di personalità, si è utilizzato il *t-test* per analizzare le differenze tra genere e tra atleti e studenti-atleti. Inoltre, si è effettuata un'analisi della varianza (ANOVA a una via) per osservare le differenze nei tratti di personalità a seconda della disciplina sportiva praticata.

4.2.1 Differenze nel tempo nei tratti di personalità (BFI-10)

Attraverso il *t-test* è stata controllata la stabilità nel tempo i punteggi relativi ai tratti di personalità. Dai risultati non emergono differenze significative tra T1 e T2 per il BFI-10. Essendo i tratti di personalità aspetti relativamente stabili, duraturi e coerenti, ciò permette di considerare il BFI-10 una misura stabile per misurare la personalità (Matthews et al., 2003) e dunque di utilizzare solo la misurazione effettuata al T1 per le seguenti e ulteriori analisi.

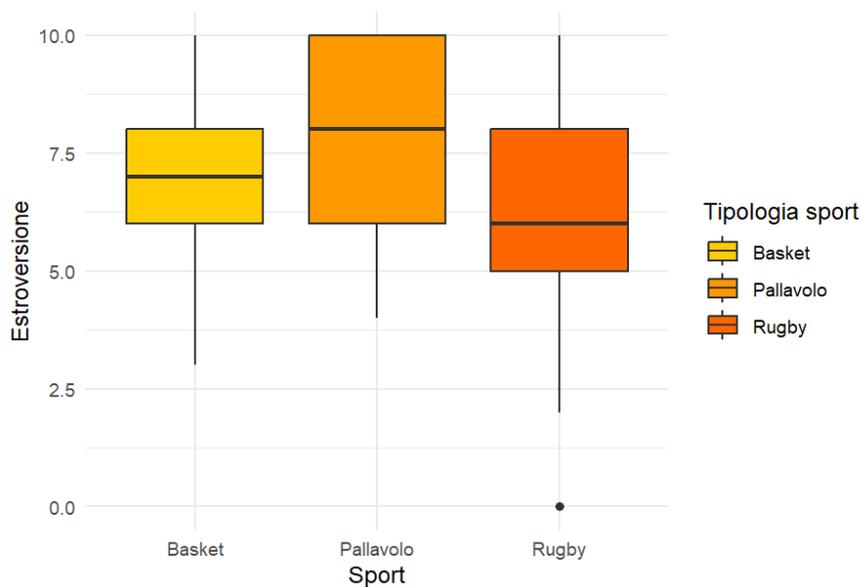
4.2.2 Differenze nei tratti di personalità (BFI-10) rispetto al genere e alla carriera accademica

Non si sono riscontrate differenze significative rispetto al genere e all'appartenere o meno al gruppo di studenti-atleti nei tratti di personalità.

4.2.3 Differenze nei tratti di personalità (BFI-10) rispetto alla disciplina sportiva

Si è individuata una differenza significativa nel tratto dell'estroversione per gli atleti che praticano diverse discipline sportive ($F = 5,355$; $p = 0,007$; $\eta^2 = 0,122$; $\eta^2_p = 0,122$), specificatamente tra pallavolo e *rugby* ($SE = 0,524$; $t = 3,272$; $p = 0,005$). Infatti, come si osserva dal Figura 10 i pallavolisti presentano punteggi più elevati di estroversione ($M = 7,882$; $DS = 1,867$) rispetto ai rugbisti ($M = 6,167$; $DS = 1,699$). Non si riscontrano differenze tra i giocatori di pallavolo e basket e tra giocatori di *rugby* e basket.

Figura 10 - Differenze nell'estroversione rispetto alla disciplina sportiva



4.3 Burnout accademico

Per verificare le ipotesi precedentemente presentate, è stata svolta un'analisi della varianza (ANOVA) rispetto ai punteggi del questionario *Maslach Burnout Inventory Student Survey-Italian Version* (MBI-SS), dalla quale è possibile analizzare eventuali differenze nel tempo tra la misurazione effettuata al T1 e al T2. Inoltre, è stata anche indagata l'iterazione con possibili moderatori quali il genere e la disciplina sportiva praticata. Per queste analisi, è stato considerato solamente il campione di studenti-atleti ($n = 54$).

Dall'analisi della varianza per il questionario sul *burnout* accademico (MBI-SS), non è emersa una differenza significativa tra T1 e T2 per i punteggi totali all'interno del campione di studenti-atleti. Inoltre, come riportato in Tabella 6, non è presente un effetto significativo del Genere e dell'interazione (Genere * Tempo).

Tabella 6 - Differenze nel tempo e di genere nei punteggi totali di *burnout* accademico

Variabili	Somma quadrati	df	Media quadratica	F	p	η^2	η^2_p
Tempo	0,339	1	0,339	1,326	0,225	0,006	0,025
Genere	1,236	1	1,236	1,491	0,228	0,021	0,028
Tempo * Genere	13,285	1	0,105	0,413	0,523	0,002	0,008

Tale analisi della varianza è stata effettuata anche per le tre diverse dimensioni del *burnout* accademico. Si è riscontrato solamente una differenza significativa tra T1 e T2 nei punteggi della dimensione di efficacia professionale ($F = 5,560$; $p = 0,022$; $\eta^2 = 0,022$; $\eta^2_p = 0,097$). Nello specifico i punteggi rispetto a questa dimensione sono aumentati tra T1 (M = 1,951; DS = 1,008) e T2 (M = 2,253; DS = 1,024), a significare una riduzione del senso di efficacia e competenza. Un aumento dei punteggi in questa dimensione corrisponde dunque a un aumento del *burnout* accademico (M = 2,299; DS = 0,749).

Per quanto riguarda il genere, si è riscontrato un suo effetto principale significativo sull'efficacia professionale ($F = 4,759$; $p = 0,034$; $\eta^2 = 0,064$; $\eta^2_p = 0,084$) e sul cinismo ($F = 4,199$; $p = 0,046$; $\eta^2 = 0,056$; $\eta^2_p = 0,075$). Rispetto all'efficacia professionale si è riscontrato che in media le femmine tendono ad avere livelli più bassi rispetto ai maschi (Maschi: M= 2,380; DS = 1,027; Femmine: M = 1,862; DS = 0,955) indipendentemente dal tempo. Invece, per quanto riguarda il cinismo, i maschi tendono ad avere in media livelli più alti rispetto alle femmine (Maschi: M= 2,408; DS = 1,057; Femmine: M = 1,893; DS = 1,082) sempre indipendentemente dal tempo. Non sono emerse interazioni significative (Tempo * Genere) nelle tre dimensioni del *burnout* accademico.

Inoltre, rispetto alla disciplina sportiva praticata non è emerso alcun effetto significativo sul *burnout* accademico nemmeno per quanto riguarda l'interazione.

4.4 Correlazioni tra burnout sportivo, burnout accademico e tratti di personalità

Nelle correlazioni sono state considerate come variabili le dimensioni dei tratti di personalità (BFI-10) al T1, le dimensioni del *burnout* sportivo (ABQ) e del *burnout* accademico (MBI-SS) sia al T1 che al T2. Tali correlazioni sono state svolte al T1, al T2 e per osservare la relazione tra i due tempi.

4.4.1 Correlazioni al T1

Per queste correlazioni si sono considerate come variabili le dimensioni dei tratti di personalità (BFI-10) e le dimensioni del burnout sportivo (ABQ) e quello accademico (MBI-SS) al T1, come si può osservare dalla Tabella 7. Dalle correlazioni emerge che le tre dimensioni del *burnout* sportivo correlano tutte positivamente tra loro. Inoltre, è presente una correlazione positiva moderata tra le due dimensioni dell'esaurimento del *burnout* sportivo e del *burnout* accademico ($r = 0,275$; $p = 0,039$).

Per quanto riguarda i tratti di personalità, il nevroticismo è correlato negativamente con la dimensione dell'ABQ del ridotto senso di realizzazione ($r = -0,345$; $p = 0,001$), mentre l'amicalità è correlata positivamente con la sottoscala dell'esaurimento fisico ed emotivo del'ABQ ($r = 0,262$; $p = 0,017$). Infine, la coscienziosità è risultata correlata negativamente con i punteggi totali dell'ABQ ($r = -0,254$; $p = 0,020$).

Tabella 7 – Correlazioni al T1

Variabili	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Amicalità	—												
2.Coscienziosità	0.043	—											
3.Nevroticismo	0.135	0.201	—										
4.Estroversione	0.017	0.055	0.167	—									
5.Apertura	-0.136	-0.014	-0.068	0.047	—								
6.Esaurimento MBI_T1	0.001	-0.068	-0.059	-0.157	-0.168	—							
7.Cinismo MBI_T1	-0.176	-0.114	-0.139	-0.015	-0.144	0.400**	—						
8.Ridotta efficacia professionale MBI_T1	0.052	-0.081	-0.136	-0.180	-0.136	-0.137	0.159	—					
9.MBI_T1	-0.048	-0.132	-0.165	-0.193	-0.232	0.700***	0.750***	0.503***	—				
10.Esaurimento ABQ_T1	0.262*	-0.213	-0,075	-0.115	-0.020	0.275*	0.104	0.051	0.236	—			
11.Ridotta realizzazione ABQ_T1	-0.035	-0.210	-0,345**	0.057	0.021	0.014	0.169	0.152	0.159	0.227*	—		
12.Svalutazione ABQ_T1	0.138	-0.157	0.108	-0.096	0.034	0.062	0.091	0.059	0.107	0.556***	0.260*	—	
13.ABQ_T1	0.168	-0.254*	-0.124	-0.073	0.015	0.160	0.165	0.118	0.228	0.801***	0.632***	0.821***	—

Note. ABQ = Athlete Burnout Questionnaire; MBI = Maslach Burnout Inventory; T1 = prima misurazione.

4.4.2 Correlazioni al T2

Per queste correlazioni si sono considerate come variabili le dimensioni del burnout sportivo (ABQ) e quello accademico (MBI-SS) al T1 e al T2, come si può osservare dalla Tabella 8. Analizzando le correlazioni al T2, si conferma la correlazione positiva tra ridotto senso di efficacia professionale e le altre dimensioni dell'ABQ di esaurimento fisico ed emotivo ($r = 0,251$; $p = 0,022$) e svalutazione dell'ambiente sportivo ($r = 0,517$; $p < 0,001$). Infine, si conferma che l'esaurimento accademico è correlato positivamente con l'esaurimento sportivo ($r = 0,285$; $p = 0,033$).

Tabella 8 – Correlazioni al T2

Variabili		1	2	3	4	5	6	7	8
1. Esaurimento MBI_T2	<i>R</i>	—							
	<i>p</i> -value	—							
2. Cinismo MBI_T2		-0,177	—						
		0,192	—						
3. Ridotta efficacia professionale MBI_T2		-0,129	0,151	—					
		0,342	0,267	—					
4. MBI_T2		0,655	0,700	0,487	—				
		<,001	<,001	<,001	—				
5. Esaurimento ABQ_T2		0,285	-0,053	0,033	0,163	—			
		0,033	0,698	0,809	0,230	—			
6. Ridotta realizzazione ABQ_T2		0,140	-0,106	0,143	0,119	0,251	—		
		0,304	0,435	0,292	0,383	0,022	—		
7. Svalutazione ABQ_T2		0,116	-0,166	-0,162	-0,055	0,397	0,517	—	
		0,396	0,222	0,233	0,685	<,001	<,001	—	
8. ABQ_T2		0,232	-0,143	-0,020	0,084	0,728	0,718	0,856	—
		0,085	0,293	0,886	0,537	<,001	<,001	<,001	—

Note. ABQ = Athlete Burnout Questionnaire; MBI = Maslach Burnout Inventory; T2 = seconda misurazione.

4.4.3 Correlazioni totali

Per tali correlazioni sono state considerate come variabili le dimensioni dei tratti di personalità (BFI-10) al T1, le dimensioni del *burnout* sportivo (ABQ) e del *burnout* accademico (MBI-SS) sia al T1 che al T2, come si osserva dalla Tabella 9.

Prendendo in esame entrambi i momenti di misurazione e (T1 e T2), si riscontra una correlazione positiva tra i punteggi totali dell'ABQ al T1 e quelli al T2 ($r = 0,524$; $p < 0,001$). Anche le tre dimensioni del *burnout* sportivo al T1 sono correlate positivamente con quelle al T2.

Anche, rispetto al *burnout* accademico, i punteggi totali al T1 correlano positivamente con quelli al T2 ($r = 0,536$; $p < 0,001$). Inoltre, tutte e tre le sue dimensioni misurate al T1 correlano positivamente con le corrispettive al T2.

Ancora, l'esaurimento sportivo al T2 e l'esaurimento accademico al T1 correlano positivamente ($r = 0,382$; $p = 0,003$). Inoltre, è emersa una correlazione positiva tra la sottoscala dell'esaurimento fisico ed emotivo dell'ABQ al T2 e i punteggi totali del MBI al T1 ($r = 0,277$; $p = 0,037$), mentre è presente una correlazione negativa tra la dimensione della ridotta efficacia del MBI al T2 e la svalutazione dell'ambiente sportivo dell'ABQ al T1 ($-0,284$).

Infine, per quanto riguarda i tratti di personalità, si conferma la correlazione negativa tra ridotto senso di realizzazione dell'ABQ al T2 e nevroticismo ($r = -0,222$; $p = 0,044$) individuata anche al T1 e, in più, si osserva come tale dimensione al T2 sia correlata negativamente con il tratto dell'amicizia ($r = -0,248$; $p = 0,024$). In conclusione, la coscienziosità risulta correlata negativamente con i punteggi totali del *burnout* accademico al T2 ($r = -0,316$; $p = 0,018$).

Tabella 9 – Correlazioni totali

Variabili	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. BFI10_AM	—																			
2. BFI10_CO	0,043	—																		
3. BFI10_NE	0,135	0,201	—																	
4. BFI10_ES	0,017	0,055	0,167	—																
5. BFI10_AP	-0,136	-0,014	-0,068	0,047	—															
6. MBI_E_T1	0,001	-0,068	-0,059	-0,157	-0,168	—														
7. MBI_CI_T1	-0,176	-0,114	-0,139	-0,015	-0,144	0,400**	—													
8. MBI_RE_T1	0,052	-0,081	-0,136	-0,180	-0,136	-0,137	0,159	—												
9. MBI_T1	-0,048	-0,132	-0,165	-0,193	-0,232	0,700**	0,750**	0,503**	—											
10. ABQ_E_T1	0,262*	-0,213	-0,075	-0,115	-0,020	0,275*	0,104	0,051	0,236	—										
11. ABQ_RE_T1	-0,035	-0,210	-0,345**	0,057	0,021	0,014	0,169	0,152	0,159	0,227*	—									
12. ABQ_S_T1	0,138	-0,157	0,108	-0,096	0,034	0,062	0,091	0,059	0,107	0,556**	0,260*	—								
13. ABQ_T1	0,168	-0,254*	-0,124	-0,073	0,015	0,160	0,165	0,118	0,228	0,801**	0,632**	0,821**	—							
14. MBI_E_T2	7,502	-0,103	-0,081	-0,085	-0,020	0,572**	0,045	-0,015	0,363**	0,076	-0,094	-0,105	-0,056	—						
15. MBI_CI_T2	-0,094	-0,246	-0,045	-0,239	-0,258	0,242	0,489**	0,275*	0,512**	0,050	0,032	-0,048	0,013	0,219	—					
16. MBI_RE_T2	0,088	-0,232	-0,719	-0,060	-0,070	-0,276*	-0,036	0,571**	0,111	-0,071	0,105	-0,284*	-0,121	-0,129	0,151	—				
17. MBI_T2	0,018	-0,316*	-0,137	-0,205	-0,154	0,344*	0,263	0,399**	0,536***	0,041	0,019	-0,221	-0,078	0,655***	0,700***	0,487***	—			
18. ABQ_E_T2	0,188	-0,18	-0,214	-0,063	0,025	0,382**	-0,009	0,100	0,277*	0,600***	0,088	0,258*	0,425**	0,285*	-0,053	0,033	0,163	—		
19. ABQ_RE_T2	-0,248*	-0,107	-0,222*	0,094	0,171	-0,013	-0,018	0,225	0,101	0,033	0,460**	0,167	0,281*	0,140	-0,106	0,143	0,119	0,251*	—	
20. ABQ_S_T2	-0,004	-0,109	0,136	0,074	0,091	0,063	-0,117	0,054	0,015	0,265*	0,234*	0,561***	0,476***	0,116	-0,166	-0,162	-0,055	0,397***	0,517**	—
21. ABQ_T2	-0,006	-0,174	-0,104	0,042	0,161	0,193	-0,070	0,152	0,164	0,409***	0,316**	0,453***	0,524***	0,232	-0,143	-0,020	0,084	0,728***	0,718**	0,856**

Note. ABQ = Athlete Burnout Questionnaire; MBI = Maslach Burnout Inventory; BFI10 = Big Five Inventory 10 item; T1 = prima misurazione; T2 = seconda misurazione; E = esaurimento; CI = cinismo; RE = realizzazione professionale; S = svalutazione; AM = amicalità; CO = coscienziosità; NE = nevroticismo; ES = estroversione; AP = apertura

4.5 Regressioni

Sulla base delle correlazioni individuate, sono stati definiti due modelli di regressione. Un primo modello considera la relazione tra *burnout* sportivo e tratti di personalità. Tale modello di regressione risulta spiegare il 26% della variabilità del ridotto senso di realizzazione al T2.

Dalla Tabella 10, si può osservare come effettivamente l'aumento del ridotto senso di realizzazione al T2 venga spiegato dall'aumento di tale dimensione al T1 e da minori livelli di amicalità al T1.

Tabella 10 - Risultati del modello di regressione per i livelli di ridotta realizzazione sportiva (ABQ) al T2

	<i>b</i>	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Intercetta	2,56	0,44		5,77	<0,001
Ridotto senso di realizzazione (ABQ) T1	0,39	0,09	0,43	4,25	<0,001
Nevroticismo	-0,01	0,03	-0,03	-0,38	0,702
Amicalità	-0,08	0,03	-0,02	-2,33	0,022

$R^2 = 0,26$; $F = 9,59$; $p = <0,001$

Il secondo modello, invece, indaga la relazione tra *burnout* sportivo e accademico. Il modello di regressione risulta essere significativo spiegando una varianza del 34%. Come indicata nella Tabella 11, è emerso come all'aumentare dell'esaurimento sportivo al T1 aumenta anche quello al T2. Inoltre, anche all'aumentare dell'esaurimento accademico al T1 si incrementa quello sportivo al T2. Invece, cinismo e ridotta efficacia professionale al T1 non rivestono un ruolo nello spiegare l'esaurimento sportivo al T2.

Tabella 11 - Risultati del modello di regressione per i livelli di esaurimento fisico ed emotivo in ambito sportivo al T2

	<i>b</i>	SE	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Intercetta	1,13	0,37		3,00	0,004
Esaurimento sportivo (ABQ) T1	0,41	0,13	0,37	3,193	0,002
Esaurimento accademico (MBI) T1	0,22	0,07	0,39	3,049	0,003
Cinismo (MBI) T1	-0,18	0,09	-0,23	-1,86	0,067
Ridotta efficacia professionale (MBI) T1	0,13	0,09	-0,17	1,47	0,146

$R^2 = 0,34$; $F = 6,88$; $p = <0,001$

CAPITOLO 5: DISCUSSIONE E CONCLUSIONE

5.1 Discussione

Il presente studio mira a effettuare un'analisi esplorativa sul *burnout* sportivo in atleti *d'élite* e studenti-atleti e, in particolar modo, la sua traiettoria di sviluppo considerando un determinato intervallo di tempo e periodo della stagione atletica e universitaria. Infatti, i risultati ottenuti verranno analizzati considerando proprio il periodo specifico in cui sono stati somministrati i questionari. È stato scelto appositamente di iniziare le misurazioni a ottobre, momento in cui ripartono sia i campionati sportivi che le lezioni universitarie, per poi riprendere con la seconda somministrazione a partire da gennaio, periodo di sessione di esami per gli studenti-atleti e metà della stagione sportiva.

Dai dati ottenuti, è emerso un aumento significativo dei livelli di *burnout* sportivo sia in atleti che studenti-atleti nell'arco di tre mesi. Ciò significa che a distanza di tre mesi tra le due misurazioni si è evidenziato un incremento del *burnout* sportivo, ovvero un aumento nel valutare negativamente le proprie capacità e i propri risultati sportivi, un maggiore esaurimento delle risorse emozionali e fisiche e un atteggiamento maggiormente cinico nei confronti della partecipazione sportiva.

Rispetto alla letteratura, alcuni studi non hanno evidenziato differenze significative nel corso della stagione sportiva come Lonsdale & Hodge (2011) e Martinent e colleghi (2020). In quest'ultimo caso, tale risultato potrebbe essere spiegato da un campione di atleti adolescenti con un'età media di 15 anni. Inoltre, nonostante non si siano riscontrati differenze significative sul *burnout* sportivo nel tempo, Martinent ha rivelato l'esistenza di sottogruppi distinti di atleti con diversi modelli longitudinali di *burnout*, per cui alcuni atleti mantengono lo stesso livello di sintomi di *burnout* nel tempo, altri sperimentano un decremento, altri ancora un aumento.

Invece, ulteriori studi hanno evidenziato differenze nei livelli di *burnout* nel corso della stagione sportiva (Cresswell & Eklund, 2005; Quested & Duda, 2011), in accordo con quanto emerso nella presente ricerca. In particolare, Cresswell ed Eklund (2005) hanno sottolineato una diminuzione del senso di realizzazione attribuendolo alle caratteristiche specifiche dell'ambiente di squadra. Inoltre, tale studio ha considerato giocatori di rugby

di alto livello con un'età media di 24 anni, aspetti che ritroviamo anche all'interno del campione della presente tesi.

Questi risultati contrastanti, indicano che non per forza il *burnout* appare nel contesto sportivo. Tuttavia, se viene riscontrato, come nel presente caso, significa che alcuni fattori hanno scaturito tale fenomeno. Purtroppo, senza ulteriori informazioni non è possibile fare inferenze specifiche sul motivo per cui c'è stato un aumento delle dimensioni del *burnout* sportivo. Risulta, quindi, necessario monitorare altri fattori durante la stagione sportiva che potrebbero aumentare o meno il rischio di *burnout*.

Il fatto che nell'arco della stagione agonistica gli atleti sperimentino crescenti livelli di *burnout* potrebbe essere dovuto all'aumentare dei fattori di *stress* che incontrano nel contesto sportivo, primo tra tutti l'aumento dei carichi di allenamento nonché del numero di competizioni senza rispettare adeguatamente le fasi di recupero necessarie per gli atleti. L'innalzamento dei livelli di *burnout* sportivo potrebbe essere proprio un campanello d'allarme per gli allenatori evidenziando come il carico di lavoro imposto agli atleti stia avendo conseguenze negative in termini di esaurimento delle energie fisiche e psicologiche di quest'ultimi (Gustaffson, 2007). Inoltre, ritornare a gareggiare comporta il fatto che gli atleti sperimentano il costante desiderio di eccellenza e confronto con gli altri. Infatti, dallo studio di Raedeke e Smith (2001) emerge come la costante pressione (interna e/o esterna) e il bisogno di successo possano aumentare il rischio di *burnout* sportivo nel tempo, e nello specifico le dimensioni del senso di realizzazione e della svalutazione dell'ambiente sportivo. Con il proseguire della stagione il desiderio di successo può spesso andare a scontrarsi con i risultati effettivamente raggiunti.

Nella presente tesi, in accordo con quanto riportato dallo studio di Cresswell ed Eklund (2005), si potrebbe ipotizzare che l'aumento del *burnout*, in particolare del ridotto senso di realizzazione ed esaurimento emotivo e fisico, si possa attribuire all'appartenenza a una squadra visto che il campione qui analizzato considera principalmente *sport* di squadra. Ciò significa che l'ambiente sportivo disfunzionale, una cattiva gestione e strategie di allenamento e il rapporto conflittuale con i compagni possono essere fattori di rischio nel promuovere il *burnout*.

Si può anche considerare il clima motivazionale, in particolare quello rivolto alla prestazione. Infatti, diversi studi hanno evidenziato come un clima motivazionale associato esclusivamente ai risultati e alle vittorie è associato positivamente al *burnout*

sportivo, specialmente all'esaurimento fisico ed emotivo e alla svalutazione dell'ambiente sportivo (Lemyre et al., 2008; Vitali et al. 2015; Russell, 2021).

Infine, anche il divertimento non deve essere tralasciato. Allenamenti intensi, ripetitivi, continue sconfitte, portano gli atleti a non apprezzare più la pratica sportiva. È presente, infatti, una correlazione negativa tra divertimento e *burnout* sportivo, in particolare all'interno della svalutazione dell'ambiente sportivo (Goddger et al., 2007).

Interessanti sono anche i risultati emersi, sempre sul *burnout* sportivo, considerando le diverse variabili moderatrici analizzate.

Per quanto riguarda il genere, non sono emerse differenze significative nei livelli di *burnout* sportivo tra il genere femminile e quello maschile. Precedenti studi suggeriscono che le donne presentano livelli più alti di *burnout* rispetto agli uomini evidenziando come le atlete siano più inclini al *burnout* e alle sue conseguenze negative rispetto agli atleti (Barri Medina, 2023; Heidari, 2013). In particolare, nello studio di Heidari (2013) si è evidenziato come la riduzione del senso di realizzazione è risultata superiore alle altre dimensioni del *burnout* sia negli uomini che nelle donne.

Diversamente, nella revisione di Woods e colleghi (2021) solamente uno studio ha evidenziato differenze di genere significative, specialmente riguardo il senso di realizzazione, confermando quanto riportato sopra. Inoltre, il fatto che non siano emerse differenze di genere significative nella presente tesi può essere dovuto anche dalla bassa numerosità campionaria che non permette di individuare l'effetto.

Anche per quanto riguarda il moderatore della tipologia di sport non si sono riscontrate differenze significative sullo sviluppo della traiettoria del *burnout* sportivo. Questo dato potrebbe rispecchiare il fatto che i principali sport quali rugby, basket e pallavolo sono tutti sport di squadra che dovrebbero presentare caratteristiche di gioco simili tra loro. Una differenza più evidente è solitamente riscontrabile tra tipologie di sport differenti come, ad esempio, sport di squadra e sport individuali. Infatti, la letteratura sottolinea come gli atleti di sport individuali possono essere soggetti a maggiori livelli di *burnout* rispetto agli atleti di sport di squadra, a causa della mancanza di un supporto emotivo da parte dei compagni (Raedeke & Smith, 2001).

Infine, l'essere o meno anche uno studente universitario, oltre che un atleta di alto livello, non ha un effetto sullo sviluppo nel tempo del *burnout* sportivo. In ogni caso, sia per gli

atleti che studenti-atleti a distanza di tre mesi il livello di *burnout* è aumentato notevolmente in entrambi i campioni. Tuttavia, non sono stati ancora effettuati studi che paragono atleti e studenti-atleti e, solitamente, tali studenti-atleti vengono considerati più stressati in quanto devono gestire non solo quanto richiesto dal contesto accademico, ma anche da quello sportivo (Cosh & Tully, 2014). Invece, altre ricerche hanno evidenziato che nonostante gli studenti-atleti si debbano confrontare con le richieste provenienti sia dal mondo dello sport che accademico, dispongono di migliori capacità di *coping* confermando quanto emerso dallo studio di Zyl e colleghi (2009) che sottolinea le ottime capacità di tali studenti nella gestione del tempo, nell'organizzazione, nello stabilirsi gli obiettivi e anche nella capacità di performare al meglio sotto pressione. Questa spiegazione può essere il motivo per cui non si evidenziano differenze significative in termini di *burnout* sportivo tra atleti e studenti-atleti. Inoltre, la letteratura mostra le diverse fonti di *stress* principali della popolazione di studenti-atleti come la difficoltà nella gestione del tempo, la stanchezza dovuta alla mancanza di sonno, le preoccupazioni finanziarie e le sovrapposizioni tra programma di studio e allenamento (Cosh & Tully, 2015). Si può, quindi, ipotizzare come il campione di studenti-atleti considerato non sia a contatto, o solo in minima parte, con questi fattori di *stress*, prevenendo un aumento ancora più significativo dei livelli di *burnout* emersi nella presente tesi. Inoltre, tale risultato può derivare da una numerosità campionaria bassa e dal suo sbilanciamento.

Anche se nei livelli totali di *burnout* accademico non si riscontrano differenze rilevanti a distanza di tre mesi, è emerso che gli studenti-atleti sia nello sport che all'università tendono a valutare negativamente le proprie capacità e i propri risultati. Questo dato potrebbe essere spiegato dal fatto che la seconda misurazione avviene durante il periodo di sessione di esami andando, quindi, ad esacerbare tale dimensione.

Altri risultati che sono emersi rispetto al *burnout* accademico riguardano le differenze di genere. In particolare, si è riscontrato che in media le femmine tendono ad avere livelli più bassi di efficacia professionale rispetto ai maschi. Invece, i maschi tendono ad avere in media livelli più alti di cinismo rispetto alle femmine. Tuttavia, le ricerche che considerano la relazione tra *burnout* accademico e differenze di genere sono alquanto recenti e contrastanti tra loro. Alcuni studi non hanno evidenziato differenze significative nel genere come nella ricerca di Shin e colleghi (2022) e nella revisione di Dyrbye e colleghi (2006). Invece, in accordo con quanto emerso nella presente tesi, Alqifari e

colleghi (2021) hanno evidenziato come le femmine mostrano livelli minori di efficacia professionale, mentre Worly e colleghi (2019) indicano livelli maggiori di cinismo nei maschi. Di conseguenza, risulta necessario approfondire gli studi inerenti alle differenze di genere nel *burnout* accademico, soprattutto per comprendere le motivazioni di tali risultati.

Anche se non risultano differenze significative in termini di *burnout* tra i soli atleti e gli studenti-atleti, dalle correlazioni e dalle regressioni, emerge come ci sia una relazione positiva tra i due tipi *burnout*, ovvero che l'aumento dell'esaurimento accademico all'inizio della stagione predice l'aumento di quello sportivo a metà stagione agonistica. Allora, significa che la percezione di esaurimento delle risorse emozionali e fisiche derivanti dallo studio e dagli esami può indurre a provare tali sensazioni anche all'interno del contest sportivo. Questo risultato mostra come sia importante non solo indagare il *burnout* sportivo, ma anche quello accademico e di tutte le implicazioni che può riportare anche a livello sportivo. In letteratura non sono ancora stati effettuati studi di questo genere. Infatti, si ritrovano molteplici ricerche riguardo gli studenti-atleti, ma sempre rivolti alla misurazione e analisi del *burnout* sportivo, senza considerare la possibilità di utilizzare strumenti che valutano anche il *burnout* accademico.

Dai risultati si può dunque ipotizzare come ci sia una relazione importante tra questi due fenomeni e come per gli studenti-atleti l'università possa costituire un fattore di *stress* aggiuntivo. Per di più si potrebbe forse dire che atleti e studenti-atleti che mostrano livelli di *burnout* più elevati sono a contatto con molteplici fonti di *stress* in vari ambiti della loro vita e non solo rispetto allo sport e allo studio. Tuttavia, è necessario precisare come è possibile che vi sia una relazione tra queste due tipologie di *burnout*, ma che non seguano le stesse traiettorie di sviluppo in quanto nel caso del *burnout* accademico non si è riscontrata una differenza significativa tra le due misurazioni nel tempo, diversamente da quello sportivo.

Per quanto riguarda i tratti di personalità, rispetto alla disciplina sportiva, si è riscontrato come i pallavolisti presentano punteggi più elevati di estroversione rispetto ai rugbisti.

Nella recente revisione di Allen e colleghi (2020) emerge, innanzitutto, che alti livelli di estroversione sono associati ad atleti che praticano sport di squadra. Infatti, Allen (2020) spiega come un'elevata estroversione comporta una forte preferenza per la compagnia e gli stimoli sociali. Per di più, nella medesima revisione emerge anche che le atlete tendono

ad avere livelli superiori di estroversione rispetto agli atleti. Tale informazione, potrebbe spiegare il fatto che i pallavolisti mostrano livelli di estroversione più elevati rispetto ai rugbisti in quanto il campione considerato che pratica pallavolo è prettamente femminile. Tuttavia, nella presente tesi non si sono riscontrate differenze di genere riguardo la personalità, però questo dato potrebbe essere dovuto a una numerosità campionaria bassa che non riesce a cogliere tale effetto.

Inoltre, attraverso le correlazioni, si è evidenziata una relazione negativa tra la stabilità emotiva e il ridotto senso di realizzazione, che permane nel tempo. Tale effetto si è riscontrato anche in studi inerenti al *burnout* lavorativo e accademico. Le principali ricerche svolte nel mondo del lavoro, hanno definito il nevroticismo come un fattore di rischio per lo sviluppo del *burnout* interferendo con il funzionamento e la soddisfazione lavorativa (Bianchi et al., 2021). Anche nel *burnout* accademico si è osservata una relazione con il nevroticismo, specialmente proprio con la realizzazione, evidenziando come studenti con livelli elevati di questo tratto di personalità tendono a preoccuparsi maggiormente dell'esito dei risultati dei test (Miner, 2007; Morgan & De Bruin, 2010; Norez, 2017). Rispetto alla presente tesi, si potrebbe ipotizzare come un aumento del ridotto senso di realizzazione corrisponda una stabilità emotiva minore, ovvero a un più elevato nevroticismo. Ad oggi, non sono ancora stati effettuati studi che approfondiscono il legame tra tratti di personalità e *burnout* sportivo. È proprio l'obiettivo di questo elaborato effettuare uno studio esplorativo per indagare tale relazione.

Sempre dalle correlazioni, emerge una relazione positiva tra l'amicalità e l'esaurimento sportivo. La letteratura rispetto al *burnout* lavorativo considera l'amicalità un fattore protettivo per lo sviluppo del *burnout* (Zimmerman, 2008) e il medesimo risultato viene riscontrato anche nel *burnout* accademico (Bakker et al., 2006; Morgan & De Bruin, 2010). Tuttavia, l'esito ottenuto dalla presente tesi sembra contrastare i principali dati riportati in letteratura. In questo caso, sembrerebbe indicare che il mettere in atto comportamenti altruistici, empatici ed evitare il conflitto, in maniera eccessiva, porti a un esaurimento degli atleti. Quindi, l'essere troppo accondiscendenti può avere un effetto negativo sul benessere degli sportivi. Questo si potrebbe verificare quando l'atleta segue incondizionatamente le direttive dello *staff* o dell'allenatore senza, però, ascoltare il

proprio corpo e considerare le risorse che ha a disposizione. Anche in questo caso, non sono ancora stati effettuati studi in merito che possano confermare o meno tale ipotesi. Ancora, si è osservata una correlazione negativa tra la coscienziosità e i punteggi totali di *burnout* sia accademico che sportivo. Rispetto all'ambito accademico i risultati che ci riporta la letteratura confermano questa relazione per cui un comportamento organizzato e mirato degli studenti può portare a una minore sensazione di sovraccarico di lavoro, soprattutto durante i periodi di esame (Ferguson et al., 2002; Morgan & De Bruin, 2010; Norez, 2017; Zellars et al., 2000). Invece, per quanto riguarda il *burnout* lavorativo gli esiti sono contrastanti tra loro. Alcuni studi mostrano come livelli elevati di coscienziosità proteggano dallo sviluppare il *burnout* lavorativo, in particolare l'esaurimento emotivo e la scarsa realizzazione personale, come emerge nella revisione di Angelini (2023). In contrasto, altre ricerche evidenziano che maggiori livelli di coscienziosità espongono i lavoratori al *burnout* poiché non sono in grado di essere indifferenti verso il loro lavoro (Bhowmick & Mulla, 2021; Castillo-Gualda et al., 2019; Dargah & Estalkhbijari, 2012). I dati del presente studio sembrano confermare quanto già emerso per il contesto accademico e sembrano mostrare che lo stesso tipo di relazione tra coscienziosità e *burnout* sia presente anche nell'ambito sportivo. Tuttavia, non sono ancora stati effettuati studi in merito al *burnout* sportivo che considerino tali variabili.

Dai risultati di tali correlazioni si è andati a definire un modello di regressione lineare che possa spiegare l'aumento del ridotto senso di realizzazione sportiva attraverso un aumento di tale dimensione al T1, un elevato tratto di nevroticismo e uno minore di amicalità. I risultati mostrano come l'effetto principale è dettato dall'aumento del ridotto senso di realizzazione sportiva, confermando quanto riscontrato rispetto l'aumento di tale dimensione nel tempo. Inoltre, emerge come una ridotta capacità di creare legami con gli altri predice un aumento nel tempo del ridotto senso di realizzazione sportiva. Questo esito conferma quanto emerso negli studi effettuati sul *burnout* accademico e lavorativo. Infatti, un senso di cooperazione, tolleranza e relazioni interpersonali, basate su sentimenti di affetto e calore, può proteggere dallo sviluppo delle dimensioni del *burnout* lavorativo (Zimmerman, 2008). Mentre, rispetto al *burnout* accademico, un livello elevato di amicalità può aiutare gli studenti ad avere maggiori probabilità di ricevere supporto sociale e assistenza per i loro problemi accademici (Bakker et al., 2006; Morgan & De Bruin, 2010). Invece, il nevroticismo non sembra essere un fattore (di personalità)

determinante per lo sviluppo del *burnout* sportivo, in particolare nella sua dimensione della realizzazione.

Rispetto all'ipotesi di partenza per cui si riteneva che atleti e studenti-atleti con alti livelli di nevroticismo e bassi di amicalità, coscienziosità, estroversione e apertura all'esperienza sperimentassero maggiori livelli di *burnout*, in particolare nella dimensione dell'esaurimento emotivo e della ridotta realizzazione professionale, è stato confermato come effettivamente atleti e studenti-atleti che presentano punteggi minori di amicalità mostrano anche punteggi maggiori di *burnout*, soprattutto nella dimensione del ridotto senso di realizzazione. Ciò significa che il tratto di personalità dell'amicalità incide nel valutare negativamente, o meno, le proprie capacità e i propri risultati sportivi e accademici.

5.2 Limiti dello studio

Questi risultati devono essere interpretati considerando i limiti della ricerca presentata. La presente tesi ha coinvolto un campione di atleti d'élite e studenti-atleti solo italiani; pertanto, qualsiasi ulteriore generalizzazione ad altri gruppi risulta limitata. Anche riguardo il livello sportivo, non è possibile generalizzare i risultati a tutti gli atleti, in quanto sono stati considerati solamente atleti d'élite. Inoltre, il campione presenta una numerosità bassa, quindi, i risultati non possono essere generalizzati nemmeno a livello nazionale e, per di più, non è distribuito omogeneamente rispetto le sue sottocategorie analizzate (principalmente la tipologia e la disciplina sportiva praticate).

Bisogna considerare anche il fatto che la selezione dei partecipanti non è stata effettuata attraverso un campionamento casuale, in quanto i partecipanti che hanno compilato il questionario erano interessati allo studio e, in parte, erano dei contatti personali delle sperimentatrici. Questo potrebbe portare a un *bias* vista la selezione dei partecipanti. In aggiunta, la procedura è avvenuta *online* e attraverso questionari *self-report*, di conseguenza è da considerare la soggettività dei partecipanti nelle risposte. Un ulteriore limite riguarda il questionario *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), in quanto non è ancora presente una sua versione validata in italiano, nonostante gli *item* siano stati tradotti seguendo le linee guida per la traduzione dei questionari (Brislin, 1986).

Infine, per ottenere delle informazioni maggiori e più dettagliate sulla traiettoria di sviluppo del *burnout* sportivo, sarebbe necessario utilizzare più di due misurazioni nel tempo.

5.3 Ricerche future e conclusioni

La ricerca e gli studi effettuati sul *burnout* sportivo hanno aumentato notevolmente le conoscenze su questo fenomeno negli ultimi anni. Tuttavia, ci sono ancora molte domande a cui rispondere. Per esempio, la maggior parte delle ricerche citate è trasversale e quindi preclude agli studiosi la possibilità di trarre conclusioni sulla natura temporale e causale delle relazioni proposte (Gustaffson et al., 2017). È stato proprio uno degli obiettivi di questo studio quello di ampliare la conoscenza sulla traiettoria di sviluppo del *burnout*, essendo uno studio longitudinale. Infatti, tale ricerca sembra confermare la presenza del *burnout* sportivo in atleti d'élite e studenti-atleti e il suo aumento nel tempo, per di più solo a distanza di tre mesi. Risultano, quindi, necessari nuovi studi che monitorino lo sviluppo del *burnout* sportivo attraverso molteplici misurazioni, anche per diversi anni. Inoltre, si dovrebbero implementare ricerche affinché gli strumenti utilizzati siano misure oggettive per rilevare la condizione effettiva di *stress*. Questo permetterebbe di ottenere maggiori informazioni rispetto ai primi segnali e antecedenti di questo fenomeno e, di conseguenza, il potenziale per poter intervenire tempestivamente e prevenire il peggioramento dei sintomi.

Dagli altri risultati ottenuti dal presente studio, emerge anche la rilevanza di creare interventi psicologici sul *burnout* sportivo personalizzati in base allo specifico singolo atleta. Bisognerebbe, quindi, considerare il genere dell'atleta, se è anche uno studente, e allora analizzare la presenza di *burnout* accademico e, infine, i suoi tratti di personalità. Questa ricerca potrebbe fungere da base per amplificare ulteriormente le conoscenze sul *burnout* sportivo andando anche a considerare ulteriori variabili come l'età, un ulteriore lavoro, gli anni di pratica sportiva e il livello agonistico. Invece, rispetto agli studenti-atleti sarebbe interessante considerare il corso di laurea scelto, la tipologia di università (per esempio se telematica), la media dei voti e l'essere fuori corso o meno. Inoltre, sarebbe necessario aumentare le conoscenze sul *burnout* sportivo rispetto a potenziali

aspetti protettivi, che sono fondamentali per prevenire di sviluppare questa condizione così debilitante o per attenuare la gravità.

In conclusione, nonostante i significativi progressi nella ricerca sul *burnout* sportivo, è evidente che la conoscenza di tale fenomeno deve essere aumentata per promuovere esiti psicologici più positivi e di benessere, ma soprattutto per una maggiore consapevolezza per atleti, allenatori e genitori sulle implicazioni dannose del *burnout* sportivo e su come riconoscerlo.

BIBLIOGRAFIA

Allen M.S. & Laborde S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23: 460–465. <https://doi.org/10.1177/0963721414550705>

Allen M.S., Greenlees I. e Jones M.V. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29, 841–850. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.565064>

Allen, M. S., Robson, D. A., Martin, L. J., & Laborde, S. (2020). Systematic review and meta-analysis of self-serving attribution biases in the competitive context of organized sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1027-1043. <https://doi.org/10.1177/0146167219893995>

Allport G.W. (1937). *Personality: a psychological interpretation*. Holt.

Alqifari, A., Alghidani, M., Almazyad, R., Alotaibi, A., Alharbi, W. A., Aljumail, E., ... & Alqifari, H. (2021). Burnout in medical undergraduate students in Qassim, Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 28, 1-6.

Amorose A.J., Anderson-Butcher D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4:206–218. <https://doi.org/10.1037/spy0000038>.

Angelini G. (2023). Big five model personality traits and job burnout: a systematic literature review. *BMC Psychology* 11, 49. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01056-y>

Apitzsch E. (1995). Psychodynamic theory of personality and sport performance. In S.J.H. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 111–127). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bahadori M., Ravangard R., Raadabadi M., Hosseini-Shokouh S.M. e Behzadnia M.J. (2019). Job stress and job burnout based on personality traits among emergency medical technicians. *Trauma Monthly*, 24:24–31. <https://doi.org/10.30491/TM.2019.104270>.

Bakker A.B. & Sanz-Vergel A.I. (2020) Burnout. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch333>.

Bakker A.B., Van der Zee K.I., Lewig K.A. e Dollard M. F. (2006). The relationship between the Big Five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146, 31–50. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.31-50>

Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Barcza-Renner K., Eklund R.C., Morin A.J.S. e Habeeb C.M. (2016). Controlling Coaching Behaviors and Athlete Burnout: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38, 1, pp. 30-44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>.

Barrett L.F. & Pietromonaco, P. R. (1997). Accuracy of the five-factor model in predicting perceptions of daily social interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(11), 1173-1187. <https://doi.org/10.1177/01461672972311005>

Barri Medina M. (2023). Dual career: psychosocial factors influencing burnout syndrome. A narrative review. *Universitat Jaume I*. <http://hdl.handle.net/10234/203130>.

Bhowmick S. & Mulla Z. (2021). Who gets burnout and when? the role of personality, job control, and organizational identification in predicting burnout among police officers. *Journal of police and criminal psychology*, 36:243–55. <https://doi.org/10.1007/s11896-020-09407-w>.

Bianchi R., Manzano-García G. e Rolland J.P. (2021). Is burnout primarily linked to work-situated factors? A relative weight analytic study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.623912>.

Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. *Human Kinetics*.

Bortoli L & Robazza C. (2003). Orientamento motivazionale nello sport. <https://hdl.handle.net/11564/108319>

- Bortoli, L., e Robazza, C. (2004). Il clima motivazionale nello sport. *Giornale italiano di Psicologia dello Sport*, 1, 9-16.
- Brislin RW. (1986). The wording and translation of research instruments. In: Lonner WJ, & Berry JW, editors. *Field methods in cross-cultural research*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Caprara G.V., Barbaranelli C., Borgogni L., e Perugini M. (1993). The “Big Five Questionnaire”: A new questionnaire to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences*. 15(3), 281-288. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90218-R](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90218-R).
- Carver C.S., Scheier M.F., Giampietro M. e Iannello P. (2015). *Psicologia della personalità. Prospettive teoriche, strumenti e contesti applicativi*. Pearson, Milano, 320 <http://hdl.handle.net/10807/65527>
- Caspersen C.J., Powell K.E. e Christenson G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*.100:126.
- Castillo-Gualda R., Herrero M., Rodríguez-Carvajal R., Brackett M.A. e Fernández-Berrocal P. (2019). The role of emotional regulation ability, personality, and burnout among Spanish teachers..*International Journal of Stress Management* 26:146–58. <https://doi.org/10.1037/str0000098>.
- Cattell R.B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace, & World.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescents: a personal failure of a social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, pp. 271-285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>.
- Cosh S. e Tully P. (2014). “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 2, pp. 180-189. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.015>.
- Cosh S. e Tully P. (2015). Stressors, Coping and Support Mechanisms for Student-Athletes Combining Elite Sport and Tertiary Education: Implications for Practice. *Sport Psychologist*, 19, pp. 20-133. doi: [10.1123/tsp.2014-0102](https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0102).

Costa P.T. & McCrae R.R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I).

Costa P.T., & McCrae R.R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>

Costa P.T., Terracciano A., e McCrae R.R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 322. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322>

Cresswell S.L. & Eklund R.C. (2007). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sport Sciences*, 24, 2. <https://doi.org/10.1080/02640410500131431>

Cresswell S.L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 3, pp. 393-398. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.009>.

Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(11), 1957-1966. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000176304.14675.32>

Curran T., Appleton P.R., Hill A.P. e Hall H.K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 6, pp. 655-661. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.06.004>.

Dargah H.G. & Estalkhbijari, Z.P. (2012). The relationship between the Big Five Personality Factors and job burnout. *International Journal of Asian Social Science*, 2(11), 1842-1850.

De Beni R., Borella E, Carretti B., Marigo C. e Nava L. (2008). BAC. Benessere e Abilità Cognitive nell'età adulta e avanzata. *Giunti O.S. Organizzazioni Speciali*.

De Beni R., Zamperlin C., Meneghetti C., Cornoldi C., Fabris M., Tona G.D.M. e Moè A. (2014). Test AMOS-Abilità e motivazione allo studio: prove di valutazione e

orientamento per la scuola secondaria di secondo grado e l'università: Nuova edizione. *Edizioni Centro Studi Erickson*.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determined human behavior. *New York: Plenum Press*. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2.

DeFreese J.D., Raedeke T.D. e Smith A.L. (2015). Athlete Burnout: An Individual and Organizational Phenomenon. *Applied sport psychology*.

DeLongis A., Holtzman S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality coping. *Journal of Personality*, 73, 1633–1656. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x>

Di Fabio A. & Palazzeschi L. (2012). Connor-Davidson Resilience Scale: proprietà psicometriche della versione italiana. In: *COUNSELING*. - ISSN 1974-1014. - STAMPA. - 5:(2012), pp. 101-110.

Dubuc-Charbonnea N., Durand-Bush N. e Forneris T. (2014). Exploring Levels of Student-Athlete Burnout at Two Canadian Universities. *Canadian Journal of Higher Education*, 44, 2, pp.135-151

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic medicine*, 81(4), 354-373.

Edú-Valsania S., Laguía A., e Moriano J.A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3): 1780. doi: [10.3390/ijerph19031780](https://doi.org/10.3390/ijerph19031780).

Eklund R.C. & DeFreese J.D. (2020). Athlete Burnout. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch60>.

Eysenck H.J. (1947). Dimensions of personality. *New York: Praeger*.

Eysenck H.J. (1967). The biological basis of personality. *Springfield, IL: Charles C Thomas*.

- Ferguson E., James D., e Madeley, L. (2002). Factors associated with success in medical school and in a medical career: Systematic review of the literature. *British Medical Journal*, 324, 952-957. <https://doi.org/10.1136/bmj.324.7343.952>
- Fernández-Suárez, I., García-González, M. A., Torrano, F., & García-González, G. (2021). Study of the prevalence of burnout in university professors in the period 2005–2020. *Education Research International*, 2021, 1-10.
- Fisher A.C. & Zwart E.F. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139-158.
- Flett G.L. & Hewitt P.L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 1. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159– 165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gauthier S.I., Oger M., Guillet E. e Krumm C.M. (2010). Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): in competitive sport and physical education context. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, pp. 203-211. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000027>.
- Golembiewski R. T. , Munzenrider R. F. e Stevenson J. G. (1986). Phases of burnout: Developments in concepts and applications , *New York : Praeger*.
- Goodger K., Gorely T., Lavalley D. e Harwood C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist*, 21:127–151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>.
- Gosling S.D., Rentfrow P.J. e Swann Jr. W.B. (2003). A very brief measure of the Big Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37 (6), pp. 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Guido G., Peluso A.M., Capestro M. e Miglietta M. (2015). An Italian version of the 10-item Big Five Inventory: An application to hedonic and utilitarian shopping values. *Personality and Individual Differences*, 76, pp. 135-140. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.053>

Gustafsson H., Hassmén P., Kenttä G., Johansson M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 6, pp. 800-816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>.

Gustafsson H., Kenttä G. e Hassmén P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1):3-24. doi: [10.1080/1750984X.2010.541927](https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927)

Gustafsson H., Madigan D.J. e Lundkvist E. (2018). Burnout in Athletes. *Handbuch Stressregulation and Sport*. doi: 10.1007/978-3-662-49322-9_24.

Gustafsson, H. (2007). Burnout in competitive and elite athletes (*Doctoral dissertation, Örebro universitetsbibliotek*).

Gustafsson, H., DeFreese, J.D., Madigan, D.J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, pp. 109-11. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., e Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 388–416.

Harlick M., e McKenzie A. (2000) . Burnout in junior tennis: A research report . *New Zealand Journal of Sport Medicine* , 28 : 36 – 39.

Hassmén P., Webb K. e Stevens C.J. (2023). Athlete burnout and perfectionism in objectively and subjectively assessed sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18, 6. <https://doi.org/10.1177/17479541221132913>

Herman H., Stewart D.E. e Yuen T. (2011). What is Resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 5. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>.

Hewitt P.L. & Flett G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

- Hill A.P. & Curran T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20,3. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill A.P. (2016). *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise*. Routledge.
- Hill A.P., Hall H.K. e Appleton P.R. (2009). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23, 4, pp. 415-430. <https://doi.org/10.1080/10615800903330966>.
- Jackson B., Dimmock J.A., Gucciardi D.F. e Grove J. R. (2011). Personality traits and relationship perceptions in coach-athlete dyads: Do opposites really attract? *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 222–230. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.005>
- Jackson B., Dimmock J.A., Gucciardi D.F. e Grove J.R. (2010). Relationship commitment in athletic dyads: Actor and partner effects for Big Five self- and other-ratings. *Journal of Research in Personality*, 44, 641–648. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.08.004>
- John O.P. & Srivastava S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *L.A. Pervin, O.P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research*, Guilford Press, New York (1999), pp. 102-138.
- Kaiseler M., Polman R.C.J. e Nicholls A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12, 62–72. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.551410>
- Kenttä G. and Hassmén P. (2002). “ Underrecovery and overtraining: A conceptual model” . In *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* , Edited by: Kellmann , M. 57 – 79 . Champaign, IL : Human Kinetics .
- Lavallee D.e Robinson H.K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 1, pp. 119-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>.
- Lazarus RS., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Leiter M.P e Maslach C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organization Behavior*. <https://doi.org/10.1002/job.4030090402>

Lemyre P.N., Hall H.K. e Roberts G.C. (2007). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2):221-34. doi: 10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x.

Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(2), 221-234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>

Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(5), 913–921.

Lüdtke O., Roberts B.W., Trautwein U., e Nagy G. (2011). A random walk down university avenue: life paths, life events, and personality trait change at the transition to university life. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 620. <https://doi.org/10.1037/a0023743>

Lundkvist E., Gustafsson H., Davis P.A., Holmström S., Lemyre N. e Ivarsson A. (2018). The temporal relations across burnout dimensions in athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(3):1215-1226. doi: 10.1111/sms.13000.

Lyle J. (2005). *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches' Behaviour*. Routledge, London.

Martin G.L. & Lumsden J. (1987). *Coaching: An effective behavioural approach*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.

Martinent G., Louvet B. e Decret J.C. (2020). Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 4, pp. 367-375. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.003>.

Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. London: Prentice Hall.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Psychology*, 2, 99– 113. doi:10.1002/job.4030020205.

Maslach, C., Jackson, S. E., and Leiter, M. P. (2017). Maslach Burnout Inventory Manual, 4th Edn. *Menlo Park, CA: Mind Garden.*

Matthews G., Deary I.J. e Whiteman M.C. (2003). Personality traits. *Cambridge University Press, Cambridge*

McCrae R.R. & Costa P.T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), pp. 587-596. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00118-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00118-1)

McCrae R.R. & John O.P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60 (2), 175-215 <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>

McKinney J., Velghe J., Fee J., Isserow S. e Drezner J.A. (2019). Defining Athletes and Exercisers. *The American Journal of Cardiology*, 123, 3, pp.1 532-535. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.001>

Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., e Shapira I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327–353. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.327>.

Merritt C.J. & Tharp I.J. (2013). Personality, self-efficacy and risk-taking in parkour (free-running). *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 608–611. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.001>

Miner M.H. (2007). Burnout in the first year of ministry: Personality and belief style as important predictors. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 17–29. <https://doi.org/10.1080/13694670500378017>

Morgan B., De Bruin K. (2010). The Relationship between the Big Five Personality Traits and Burnout in South African University Students. *South African Journal of Psychology*, 40, 2. <https://doi.org/10.1177/008124631004000208>

Morris R., Cartigny E., Ryba T.V., Wylleman P., Henriksen K. e Torregrossa M. (2020). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European*

Sport Management Quarterly, 21, 1, pp.134-151.
<https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1725778>

Norez D. (2017). Academic Burnout In College Students: The Impact of Personality Characteristics and Academic Term on Burnout. *Fort Hays State University, Master's Theses*, 502. doi: 10.58809/FUEL3102

Olsson L.F., Madigan D.J., Hill A.P. e Grugan M.C. (2021). Do Athlete and Coach Performance Perfectionism Predict Athlete Burnout? *European Journal of Sport Science*, 22, 7, pp. 1073-1084 <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1916080>

Portoghese I., Leiter M.P., Maslach C., Galletta M., Porru F., D'Aloja, Finco E. e Campagna, M. (2018). Maslach Burnout Inventory Student Survey-Italian Version. *Frontiers in Psychology*.

Quartiroli A., Terry P.C. e Fogarty G.J. (2017). Development and Initial Validation of the Italian Mood Scale (ITAMS) for Use in Sport and Exercise Contexts. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01483>

Quested E. e Duda J.L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 2, pp. 159-167. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.003>.

Raedeke T.D. & Smith A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>

Raedeke T.D. & Smith A.L. (2009). The Athlete Burnout Questionnaire Manual. *Fitness Information Technology, Morgantown, WV*.

Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, pp. 396-417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>.

Rammstedt B. & John O.P. (2007). Measuring Big Five in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41 (1), pp. 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>

- Russell, W. (2021). An examination of sport motivation, motivational climate, and athlete burnout within the developmental model of sport participation. *Journal of Amateur Sport*, 7(1). <https://doi.org/10.17161/jas.v7i1.14558>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Salami S.O. (2011). Job stress and burnout among lecturers: personality and social support as moderators. *Asian Social Science*, 7, 5. <https://doi.org/10.5539/ass.v7n5p110>.
- Salthouse T.A., & Babcock R.L. (1991). Decomposing adult age differences in working memory. *Developmental Psychology*, 27, 763-776. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.5.763>
- Saucier G. (1994). Mini-markers: A brief version of the Goldberg's unipolar Big Five markers. *Journal of Personality Assessment*, 63 (3), pp. 506-516. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6303_8
- Shin, H. S., Park, H., & Lee, Y. M. (2022). The relationship between medical students' empathy and burnout levels by gender and study years. *Patient Education and Counseling*, 105(2), 432-439. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.05.036>
- Silva J.M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 2 : 5 - 20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36- 50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>.
- Sneed, C. D., McCrae, R. R., & Funder, D. C. (1998). Lay conceptions of the five-factor model and its indicators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(2), 115- 126. <https://doi.org/10.1177/0146167298242001>
- Stoeber J., Otto K. e Dalbert C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism.

Personality and Individual Differences, 47(4), 363-368.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.004>

Taris T.W, Le Blanc P.M., Schaufeli W.B. e Schreurs P.J.G. (2007). Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests. *An International Journal of Work, Health & Organisations*, 19,3 pp. 238-255. <https://doi.org/10.1080/02678370500270453>

Tasic R., Rajovic N., Pavlovic V., Djikanovic B., Masic S. e Velickovic I., Danka Mostic, Cumic J., Milcanovic P., Janicijevic V., Stanisavljevic D. e Milic N. (2020). Nursery teachers in preschool institutions facing burnout: are personality traits attributing to its development? *PLoS One*, 15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242562>

Treanery M.R., Crosson B.A., DeBoe, J., e Leber W.R. (1989). Stroop neuropsychological screening test. *Psychological Assessment Resources*.

Vidal-Vilaplana A., Valantine I., Staskeviciute-Butiene I., González-Serrano M.H., Capranica L. e Calabuig F. (2022). Combining sport and academic career: Exploring the current state of student-athletes' dual career research field. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 31. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100399>.

Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport sciences for health*, 11, 103-108.

Weinberg R.S. & Gould D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. 8th ed. *Champaign: Human Kinetics*.

Weinberg, R.S., Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wiggins M.S, Cremades J.G. e Erdmann J.B. (2006) Multidimensional Comparison of Anxiety Direction and Burnout over Time. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 3. <https://doi.org/10.2466/pms.102.3.788-790>.

Woodman T., Zourbanos N., Hardy L., Beattie S. e McQuillan A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An

exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 183–197.
<https://doi.org/10.1080/10413201003664673>

Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & McNicholl, A. (2022). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International review of sport and exercise psychology*, 1-41. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2148225>

Worly, B., Verbeck, N., Walker, C., & Clinchot, D. M. (2019). Burnout, perceived stress, and empathic concern: differences in female and male Millennial medical students. *Psychology, health & medicine*, 24(4), 429-438.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1529329>

Ye L., Liu S., Chu F., Zhang Q. e Guo M. (2021). Effects of personality on job burnout and safety performance of high-speed rail drivers in China: the mediator of organizational identification. *Journal of Transportation Safety & Security*, 13, 7, pp.695-713.
<https://doi.org/10.1080/19439962.2019.1667931>

Zellars, K. L., Perrewe, P. L., & Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of applied social psychology*, 30(8), 1570-1598.

Zimmerman R.D. (2008). Understanding the impact of personality traits on individuals' turnover decision: a meta-analytic path model. *Personnel Psychology*, 61:309–48. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2008.00115.x>.

Zyl Y.V., Surujlal J. E Singh C. (2009). An empirical study of university student-athletes' strategies for coping with stress : social psychology of sport. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 9,1 <https://hdl.handle.net/10520/EJC19414>