

تأثیر جنسیت و سطح رقابتی بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی

The Effects of Gender and Competitive Level on Athletes' Burnout in Individual Sports

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۹/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۱/۲۵

Zahra Sedighi^۱, Saeed Keshavarz^۵, Raziye Hajizadeh^۶, Javid Didari^۷زهرا صدیقی^۱، سعید کشاورز^۵،
راضیه حاجی‌زاده^۶، جاوید دیداری^۷

Abstract

The purpose of this study was to determine the effects of gender and competitive level on athletes' burnout in individual sports. To this aim, in a causal-comparative study, 185 athletes from Track and Field, Shooting, Wushu, Karate, and Taekwondo (age: 25.19 ± 4.78 yrs, competitive experience: 8.24 ± 6.07 yrs, gender: 96 male and 89 female, competitive level: 98 national and 87 international) who participated in national championships or Asian Games preparation camps in 2010 were selected using random cluster sampling method and completed individual information form and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Data were analyzed using multivariate analysis of variance, one-way analysis of variance and LSD tests at the 95% confidence level. Results showed that burnout of females is higher than males in all dimension ($p < 0.01$). Athletes who compete in national championships had higher reduced sense of accomplishment and devaluation than athletes who compete in international championships ($p < 0.01$), but in dimension of physical/emotional exhaustion, the results was inverse ($p = 0.009$). Multiple comparisons for interaction effect of gender and competitive level showed that females who compete in national championships have the highest level of burnout in reduced sense of accomplishment and devaluation dimensions and females who compete in international level have the highest level of burnout in physical/emotional exhaustion dimension ($p < 0.05$). Findings of the study suggest that female athletes, especially in low competitive level, are in exposure of greater risk of reduced sense of accomplishment and devaluation, while in high competitive level may be more vulnerable for experiencing physical/emotional exhaustion.

Key Words: Burnout, Individual Sports, Gender, Competitive level.

چکیده

هدف این پژوهش تعیین تأثیر جنسیت و سطح رقابتی بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران در رشته‌های ورزشی انفرادی است. به این منظور، طی مطالعه‌ای علی-مقایسه‌ای، ۱۸۵ ورزشکار از رشته‌های دو و میدانی، تیراندازی، ووشو، کاراته و تکواندو (سن: $25/19 \pm 4/78$ سال، سابقه رقابتی: $8/24 \pm 6/07$ سال، جنسیت: ۹۶ مرد و ۸۹ زن، سطح رقابتی: ۸۷ نفر بین‌المللی و ۹۸ نفر ملی) که در مسابقات قهرمانی کشور یا اردوهای آماده‌سازی بازی‌های آسیایی در سال ۱۳۸۹ شرکت داشتند، با استفاده از روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌های اطلاعات فردی و تحلیل‌رفتگی ورزشکار (ABQ) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره و آزمون‌های تعقیبی تحلیل واریانس یک‌سویه و LSD در سطح اطمینان ۹۵٪ تحلیل شدند. نتایج نشان داد تحلیل‌رفتگی زنان در تمامی ابعاد بیشتر از مردان است ($p < 0/01$). ورزشکاران حاضر در رقابت‌های کشوری، بیشتر از ورزشکاران حاضر در رقابت‌های بین‌المللی احساس کاهش پیشرفت و احساس بی‌ارزشی داشتند ($p < 0/01$)، اما در بُعد فرسودگی جسمی/هیجانی نتایج معکوس بود ($p = 0/009$). مقایسه‌های چندگانه برای اثر تعاملی جنسیت و سطح رقابتی نشان داد زنان در سطح رقابت‌های کشوری در ابعاد احساس کاهش پیشرفت و احساس بی‌ارزشی و در سطح رقابت‌های بین‌المللی در بُعد فرسودگی جسمی/هیجانی دارای بیشترین سطح تحلیل‌رفتگی هستند ($p < 0/05$). یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند که ورزشکاران زن، به‌ویژه در سطوح رقابتی پایین در معرض خطر بیشتری برای احساس کاهش پیشرفت و احساس بی‌ارزشی قرار دارند، در حالی که در سطوح رقابتی بالا ممکن است برای تجربه فرسودگی جسمی/هیجانی آسیب‌پذیرتر باشند.

کلیدواژه‌های فارسی: تحلیل رفتگی، ورزش‌های انفرادی، جنسیت، سطح رقابتی.

۱- ۳. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد (نویسنده مسئول)

Email: zahra_sedighi@phu.iaun.ac.ir

۴. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

1- 3. Islamic Azad University, Najafabad Branch

4. Islamic Azad University, Central Tehran Branch

مقدمه

مشارکت در ورزش قهرمانی، برای اغلب ورزشکاران منبع بزرگ احساس لذت به شمار می‌رود (ویرزما^۱، ۲۰۰۱). با این حال، نیازهای جسمی و روانی زیاد در ورزش قهرمانی ممکن است با ایجاد استرس مزمن به تحلیل‌رفتگی^۲ ورزشکاران منجر شود (اسمیت^۳، ۱۹۸۶؛ اسکافیلی و بانک^۴، ۲۰۰۳). در ادبیات روان‌شناسی ورزشی، تحلیل‌رفتگی به‌عنوان عقب‌نشینی روانی، هیجانی و فیزیکی از فعالیت‌ها تعریف می‌شود (ویلی، آرمسترانگ، کومار و گرین‌لیف^۵، ۱۹۹۸). ویژگی‌هایی که تحلیل‌رفتگی با آن مشخص می‌شود عبارت‌اند از: فرسودگی جسمی و هیجانی، عواطف منفی، فقدان پیشرفت ادراک‌شده، زوال دل‌نگرانی یا علاقه‌مندی به فعالیت و احساس بی‌هویتی (اسمیت، ۱۹۸۶؛ وینبرگ و گولد^۶، ۲۰۰۳). در وضعیت تحلیل‌رفتگی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت کناره‌گیری کند؛ زیرا راه دیگری برای گریز از موقعیت و استرس‌های آن پیدا نمی‌کند (رادک و اسمیت^۷، ۲۰۰۱). تحلیل‌رفتگی به عنوان «فرسایش روح انسان» توصیف می‌شود که در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌ها با نتایج رشد می‌کند و سبب می‌شود شأن و منزلت، روحیه و اراده فرد از بین برود (مسلش و لیتر^۸، ۱۹۹۷؛ اسکافیلی و انزمان^۹، ۱۹۹۸). علاوه بر این، عدم تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آن‌ها ضرورت دارد، در دراز مدت می‌تواند به تولید استرس منجر شده، از این راه باعث بروز تحلیل‌رفتگی شود (مسلش و

گولدبرگ^{۱۰}، ۱۹۹۸). استرس‌های مرتبط با تحلیل‌رفتگی عبارت‌اند از: ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش از حد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد ایده‌آل (دیل و وینبرگ^{۱۱}، ۱۹۹۰). توجه به این نکته بسیار حیاتی است که تحلیل‌رفتگی نه در افراد مبتلا به آسیب‌های روانی، بلکه در افراد عادی رخ می‌دهد و به تدریج در طول زمان رشد می‌کند و رهایی از آن دشوارتر می‌شود (مسلش و لیتر، ۱۹۹۷؛ اسکافیلی و بانک، ۲۰۰۳).

پژوهش‌های اولیه روی تحلیل‌رفتگی افراد شاغل در حرفه‌های مختلف تمرکز داشت (مسلش، ۱۹۸۲). در ادامه، پینس^{۱۲} (۱۹۹۳) به مفهوم تحلیل‌رفتگی وسعت بیشتری داد و پیشنهاد کرد در هر زمینه‌ای که انگیزه زیادی برای پیشرفت وجود داشته باشد، خطر بروز تحلیل‌رفتگی وجود دارد. با این رویکرد و با توجه به اینکه ورزشکاران تعهد خود به تمرین را معیار کسب موفقیت ورزشی در نظر می‌گیرند، در برابر تحلیل‌رفتگی بسیار آسیب‌پذیر می‌شوند (دورباند-سوش، سالملا و گرین-دمرز^{۱۳}، ۲۰۰۱). هنگامی که فرد دچار تحلیل‌رفتگی می‌شود، درگیری و تعهد وی به تدریج سیر نزولی می‌یابد و موقعیتی را به وجود می‌آورد که از آن با عنوان «نداشتن تعهد»^{۱۴} و «غیبت از کار»^{۱۵} یاد می‌شود (اسکافیلی و انزمان، ۱۹۹۸). بر خلاف انتظار، تحلیل‌رفتگی در اثر پیگیری سرسختانه فرد برای دستیابی به موفقیت ایجاد می‌شود (فریدنبرگ و ریچلسون^{۱۶}، ۱۹۸۰) و به نظر می‌رسد افرادی که دچار بلندپروازی و «بیش‌تعهدی»^{۱۷} هستند در برابر تحلیل‌رفتگی آسیب‌پذیرترند. با این حال، در زمینه ورزش

1. Wiersma
2. Burnout
3. Smith
4. Schaufeli & Buunk
5. Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf
6. Weinberg & Gould
7. Raedeke & Smith
8. Maslach & Leiter
9. Schaufeli & Enzmann

10. Maslach & Goldberg
11. Dale & Weinberg
12. Pines
13. Durand-Bush, Salemla, & Green-Demers
14. Lack of Commitment
15. Absenteeism
16. Freudenberger & Richelson
17. Overcommitment

شکل گرفته بود (برای مثال، فیجلی^۴، ۱۹۸۴؛ فندر^۵، ۱۹۸۹). مهم‌ترین سهم در شروع مطالعات تحلیل-رفتگی در ورزشکاران به مقاله اسمیت^۶ (۱۹۸۶) مربوط است که در آن الگوی مفهومی تحلیل رفتگی ورزشکار بر پایه استرس ارائه شد و یافته‌های تجربی تحقیقات بعدی نیز از آن حمایت کردند (گولد، تافی، آدری و لوه^۷، ۱۹۹۶). پژوهش‌ها بر این فرض استوار استوار بودند که تحلیل رفتگی در ورزشکاران در اثر افزایش بار تمرینی و فشار کار رخ می‌دهد (گولد و دیفنباخ^۸، ۲۰۰۲). از دیدگاه صاحب‌نظران دلیل اصلی بروز تحلیل رفتگی در ورزشکاران این است که ورزش‌نخبگی با نامشخص کردن حدود بین فصل استراحت و فصل مسابقه، تلاش پایان‌ناپذیری در ورزشکاران ایجاد می‌کند که این تعهد بیش از حد به تمرین در نهایت به تحلیل رفتگی ورزشکار منتهی می‌شود (وینبرگ و گولد، ۲۰۰۳).

یکی از موضوعات مهم در ارائه مشاوره‌های روان‌شناختی، توجه به تفاوت‌های جنسیتی است. در زمینه ورزش، تفاوت‌های جنسیتی در سطوح تحلیل-رفتگی روی نمونه‌هایی از مربیان و ورزشکاران متمرکز بوده است. یافته‌های مطالعات نشان می‌دهد مربیان ورزشی زن، در مقایسه با هم‌تایان مرد خود سطوح بالاتری از تحلیل رفتگی را تجربه می‌کنند (کاسز و میربرگ^۹، ۱۹۸۴؛ ویلی و همکاران^{۱۰}، ۱۹۹۲؛ پاستور و جاد^{۱۱}، ۱۹۹۳؛ کلی، اکلاند و ریتز-تیلور^{۱۲}، ۱۹۹۹؛ جلم و همکاران^{۱۳}، ۲۰۰۷)، در حالی که یافته‌های برخی دیگر، از یکسان بودن سطوح تحلیل رفتگی مربیان مرد

چنین گرایش‌هایی برای ورزشکاران نخبه ضروری در نظر گرفته می‌شود، به‌ویژه در سطوح نخبگی، اشتیاق زیاد برای کسب موفقیت می‌تواند باعث ایجاد اسنادهای ناسازگار و از بین رفتن ذوق و علاقه ورزشکار و کناره‌گیری از ورزش شود (হারدی، جونر و گولد^۱، ۱۹۹۶).

تحلیل رفتگی پیامدهای فیزیولوژیکی و روان‌شناختی به همراه دارد که باعث می‌شود فرد تحلیل‌رفته از نظر فیزیکی و هیجانی احساس واماندگی زیادی داشته باشد. خستگی مزمن مؤلفه اصلی تحلیل رفتگی به شمار می‌رود، طوری که فرد ضعف شدیدی در منابع انرژی خود احساس می‌کند (اسکافیلی و بانک، ۲۰۰۳). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد تحلیل رفتگی باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، تخریب عملکرد ایمنی بدن و التهاب مزمن می‌شود (ملامد، شیروم، توکر، برلینر و شاپیرا^۲، ۲۰۰۶). تحقیقات اخیر در مورد پیامدهای فیزیولوژیکی تحلیل رفتگی در ورزشکاران نشان می‌دهد بین نشانگان بیش‌تمرینی و سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران همبستگی زیادی وجود دارد (لیمیر، روبرتز و استرای-گاندرسن^۳، ۲۰۰۷). علاوه بر این، تحلیل-رفتگی پیامدهای عاطفی، شناختی، انگیزشی و رفتاری نیز در پی دارد که باعث می‌شود فرد تحلیل‌رفته، خلق و خویی افسرده یابد و احساس درماندگی و بی‌انگیزگی کند، طوری که تمایل به گوشه‌گیری از دوستان و اطرافیان در این قبیل افراد به شدت افزایش می‌یابد (اسکافیلی و انزمان، ۱۹۹۸). گرایش به مطالعه تحلیل رفتگی در ورزشکاران در اوایل دهه ۱۹۸۰ آغاز شد، اما پیش از آن نیز بر پایه یافته‌های موجود در زمینه سازمانی، ادعاهایی در این خصوص

4. Feigely
5. Fender
6. Smith
7. Gould, Tuffey, Udry, & Loehr
8. Gould & Diffenbach
9. Caccese & Mayerberg
10. Vealey et al.
11. Pastore & Judd
12. Kelley, Eklund, & Ritter-Taylor
13. Hjalms

1. Hardy, Jones, & Gould
2. Melamed, Shirom, Toker, Berliner, & Shapira
3. Lemyre, Roberts, & Stray-Gundersen

این حال، پژوهش‌های انجام شده در لیگ‌های دانشگاهی ایالات متحده آمریکا، اعم از بازیکنان بسکتبال (لی و کریمدیس^۹، ۲۰۰۴) و نمونه‌هایی از ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی (کریمدیس و ویگینز^{۱۰}، ۲۰۰۸؛ هاریس و اسمیت^{۱۱}، ۲۰۰۹) نشان می‌دهند که سطح تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران زن بالاتر از ورزشکاران مرد است.

مشارکت در سطح نخبگی ورزش، ویژگی‌های منحصر به فردی در مقایسه یا سطوح رقابتی پایین‌تر دارد که در آن استرس روانی بسیار زیادی - به‌ویژه در اثر تمرینات سنگین - بر ورزشکاران اعمال می‌شود. در واقع، تمرینات سنگین اصل جدایی‌ناپذیر حضور در سطوح رقابتی بالا به شمار می‌رود؛ زیرا تمرین مهم - ترین عامل بهبود و حفظ عملکرد ورزشی است (روباتوم^{۱۲}، ۲۰۰۰) و فشار روان‌شناختی آن، بخش عمده زندگی روزمره ورزشکاران نخبه را شکل می‌دهد (اسمیت، ۲۰۰۳). علاوه بر این، ورزشکاران نخبه در طول تمرینات و رقابت‌های خود، پیوسته از نظر اجتماعی ارزشیابی می‌شوند که این مسئله در نوع خود برای وی استرس‌زاست، به‌ویژه وقتی ورزشکار آن‌گونه که انتظار دارد، عملکرد ایده‌آلی نداشته نباشد (پنسگارد و آرسین^{۱۳}، ۱۹۹۸؛ اسکالن، استین و راویزا^{۱۴}، ۱۹۹۱). همچنین، ورزشکارانی که سعی دارند در سطوح قهرمانی بالاتر رقابت کنند، بیشتر اوقات از انتخاب نشدن و حذف از تیم هراس دارند که با ترس از آسیب‌دیدگی و جا ماندن از رقابت، تشدید می‌شود و شرایط پرفشاری را به‌وجود می‌آورد. کرسول و اکالاند^{۱۵} (۲۰۰۶) در تحقیقی طولی به‌منظور بررسی تغییرات تحلیل‌رفتگی بازیکنان راگی در یافتند

و زن (کاستلیوس^۱، ۰۱۰) و یا بیشتر بودن میزان تحلیل رفتگی در مریبان مرد حکایت دارد (دیل و وینبرگ، ۱۹۸۹). بیشتر مطالعات روی تحلیل رفتگی ورزشکاران با استفاده از پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار^۲ (ABQ) انجام شده که دارای سه خرده-مقیاس احساس کاهش پیشرفت^۳، فرسودگی جسمی - هیجانی^۴ و بی‌ارزشی مشارکت ورزشی^۵ است. احساس کاهش پیشرفت با احساساتی نظیر درجا زدن، مؤثر نبودن و دست‌نیافتن به اجرای ورزشی دلخواه همراه است. فرسودگی جسمی - هیجانی به احساساتی نظیر خستگی بدنی و ذهنی هنگام اجرای ورزشی و تمرینات و احساس بی‌ارزشی به احساساتی نظیر بی‌اهمیت شدن مشارکت ورزشی، عبث بودن آن و اهمیت یافتن فعالیت‌های دیگر در مقایسه با ورزش اشاره دارد (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). لای و ویگینز^۶ (۲۰۰۳) دریافتند که نشانگان تحلیل‌رفتگی بازیکنان فوتبال، در طول دوره فصل مسابقه به‌طور معنی‌داری افزایش می‌یابد، اما این تغییرات تابع تفاوت‌های جنسیتی نیستند. همچنین، هاریس^۷ (۲۰۰۵) با مطالعه مطالعه تحلیل‌رفتگی شناگران دانشگاه مورگان در ایالات متحده آمریکا، تفاوت معنی‌داری بین مردان و زنان در خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار مشاهده نکرد. به‌طور مشابه، اسمیت، گاستافسون و هاسمن^۸ (۲۰۱۰) نیز بین دانش‌آموزان ورزشکار دختر و پسر ۱۶ تا ۱۹ سال سوئدی که به‌طور منظم در تمرینات و رقابت‌های آموزشی شرکت داشتند، تفاوت معنی‌داری در خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار مشاهده نکردند. با

9. Lee & Cremades
10. Cremades & Wiggins
11. Harris & Smith
12. Rowbottom
13. Pensgaard & Ursin
14. Scanlan, Stein, & Raviza
15. Cresswell & Eklund

1. Koustelios
2. Athlete Burnout Questionnaire
3. Reduced Sense of Accomplishment
4. Emotional/Physical Exhaustion
5. Sport Devaluation
6. Lai & Wiggins
7. Harris
8. Smith, Gustafsson, & Hassmen

شده، ۱۸۵ پرسشنامه بازگشت داده شد (نرخ بازگشت ۸۴/۱٪). گفتنی است، شرکت‌کننده‌ها با آگاهی از اهداف تحقیق و با رضایت کامل در پژوهش حاضر شرکت داشتند و دارای میانگین سن $25/19 \pm 4/78$ سال، سابقه ورزشی $12/93 \pm 6/82$ سال و سابقه رقابتی $8/24 \pm 6/07$ سال بودند که ۸۷ نفر (۴۵ مرد و ۴۲ زن) در بازی‌های آسیایی و ۹۸ نفر (۵۱ مرد و ۴۷ زن) در مسابقات قهرمانی کشور رقابت داشتند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌ای استفاده شد که متشکل از دو بخش اطلاعات فردی و مقیاسی برای سنجش تحلیل رفتگی بود. اطلاعات فردی شرکت‌کننده‌ها شامل سن، جنسیت، رشته ورزشی، سابقه ورزشی، سابقه رقابتی و سطح رقابتی و سابقه قهرمانی با استفاده از هفت سؤال تعیین شد. سطح تحلیل رفتگی با استفاده از پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکار^۲ (ABQ) سنجیده شد. این پرسشنامه توسط رادک و اسمیت (۲۰۰۱) ساخته شده و دارای ۱۵ عبارت روی سه خرده‌مقیاس احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی جسمی - هیجانی و احساس بی‌ارزشی است که پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. طی مطالعات قبلی، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت $0/84$ ، فرسودگی جسمی - هیجانی $0/89$ و بی‌ارزشی $0/89$) و پایایی بازمی‌پرسشنامه (ضریب بازمی‌پرسش برای کاهش احساس پیشرفت $0/86$ ، فرسودگی جسمی - هیجانی $0/92$ و بی‌ارزشی $0/92$) در حد مطلوب گزارش شده است (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر، پس از ترجمه نسخه انگلیسی، روایی صوری و محتوایی پرسشنامه با نظرخواهی از متخصصان روان‌شناسی و روان‌شناسی ورزش تأیید شد. به‌علاوه، نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد ساختار عاملی این

ورزشکارانی که سابقه بازی بیشتری در رقابت‌های ملی راگی نیوزیلند داشته‌اند در سطح بالاتری از فرسودگی جسمی - هیجانی بالاتری قرار دارند و احساس بی‌ارزشی بیشتری نسبت به ورزش راگی دارند. با این رویکرد، به نظر می‌رسد سطح رقابتی عاملی مهم در تفاوت سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران است که در پژوهش‌ها کمتر بدان پرداخته شده است. اگرچه بیشتر مطالعات در زمینه تحلیل رفتگی روی ورزشکاران نخبه متمرکز بوده است، متفاوت بودن معیار نخبگی و بی‌توجهی به سطح رقابتی ورزشکاران، شناخت دقیق سطوح تحلیل رفتگی ورزشکاران را در راستای سطوح رقابتی مختلف محدود ساخته است. از سوی دیگر، صاحب‌نظران معتقدند ورزشکاران رشته‌های انفرادی برای بروز نشانگان تحلیل رفتگی مستعدترند؛ زیرا بار تمرینی در این رشته‌ها در مقایسه با رشته‌های تیمی سنگین‌تر است (اسمیت، ۱۹۸۶) و ورزشکاران حمایت اجتماعی کمتری دارند (کوکلی، ۱۹۹۲)؛ از این رو، با توجه به ناهمخوانی و ضعف پژوهشی موجود در خصوص تأثیرات جنسیت و سطح رقابتی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران، هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر جنسیت و سطح رقابتی بر تحلیل رفتگی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی است.

روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی است و از نظر روش، جزء تحقیقات علی - مقایسه‌ای به شمار می‌رود. جامعه آماری پژوهش را کلیه ورزشکاران ایرانی تشکیل می‌دهند که در مسابقات قهرمانی کشور و اردوهای آماده‌سازی بازی‌های آسیایی گوانگ‌جو در رشته‌های دو و میدانی، تیراندازی، ووشو، کاراته و تکواندو در سال ۱۳۸۹ شرکت داشتند. نمونه‌گیری شرکت‌کننده‌ها با استفاده از روش تصادفی طبقه‌ای انجام شد. در کل، از ۲۲۰ پرسشنامه توزیع-

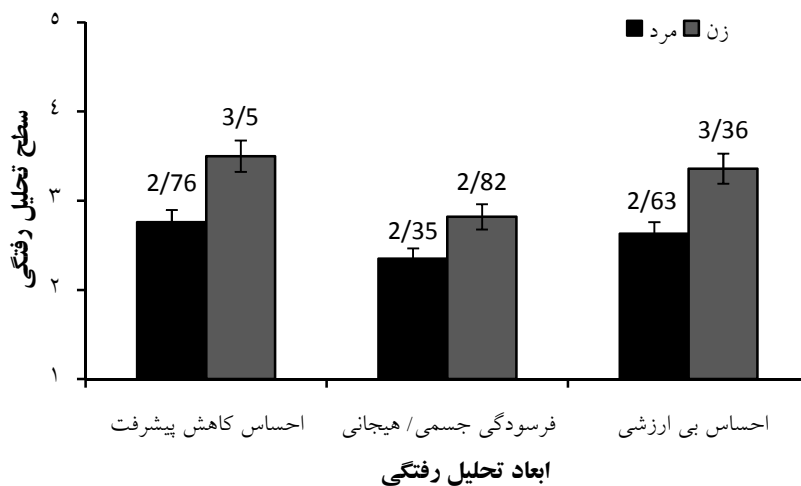
اطمینان ۹۵ درصد و با به‌کارگیری نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۵ آزموده شدند.

یافته‌های پژوهش

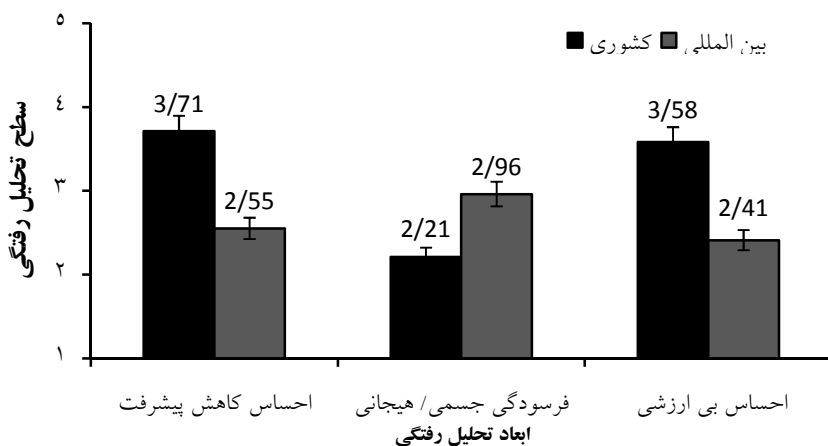
سطح تحلیل‌رفتگی شرکت‌کننده‌های پژوهش به تفکیک جنسیت، سطح رقابتی و تعامل جنسیت و سطح رقابتی به ترتیب در شکل‌های ۱، ۲ و ۳ ارائه شده است. در جدول ۱ نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره در راستای آزمون فرضیه‌های تحقیق آمده است. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد اثر اصلی جنسیت $F(۳, ۱۷۹)=۹/۲۷۶, p=۰/۰۰۱, \eta^2=۰/۲۱۷$ (Wilks' $\lambda=۰/۷۹۸, \eta^2=۰/۱۹۸$) و سطح رقابتی $F(۳, ۱۷۹)=۸/۸۹۳, p=۰/۰۰۱, \eta^2=۰/۲۳۵$ و همچنین اثر تعاملی جنسیت و سطح رقابتی $F(۳, ۱۷۹)=۹/۵۶۴, p=۰/۰۰۱, \eta^2=۰/۲۳۵$ (Wilks' $\lambda=۰/۷۸۵$) معنی‌دارند. این نتایج بیانگر آن است که دست‌کم یکی از ابعاد تحلیل‌رفتگی در زیرگروه‌های مورد مقایسه تفاوت معنی‌داری با یکدیگر دارند.

پرسشنامه برازش خوبی با داده‌های گردآوری‌شده دارد $(\chi^2=۱/۴۵, p=۰/۳۹۲)$. همچنین، همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای احساس کاهش پیشرفت $۰/۹۲۱$ ، فرسودگی جسمی/هیجانی $۰/۸۸۷$ و احساس بی‌ارزشی $۰/۸۹۳$ به‌دست آمد.

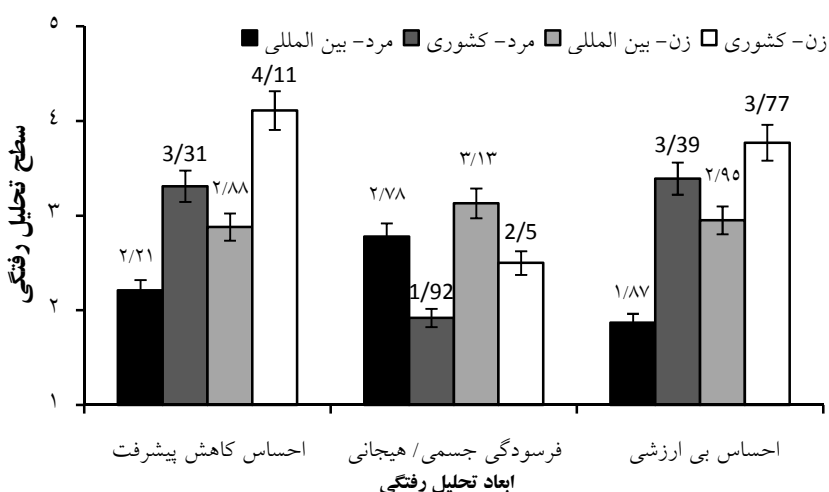
برای طبقه‌بندی و خلاصه کردن داده‌های گردآوری‌شده از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، جدول و نمودار استفاده شد. قبل از تحلیل داده‌ها، طبیعی بودن توزیع داده‌ها و تجانس واریانس گروه‌ها براساس نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف (K-S) و لوین تأیید شد. برای تعیین روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی و شاخص‌های برازش برای نمونه‌های کوچک ($N < ۲۵۰$) استفاده شد (نرم‌افزار آماری LISREL نسخه ۸/۳۲). همچنین، ضرایب پایایی (همسانی درونی)، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ تعیین شد. فرضیه‌های پژوهش، با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) و آزمون‌های تعقیبی مرتبط (تحلیل واریانس یک‌سویه و LSD) در سطح



شکل ۱. سطح ابعاد تحلیل‌رفتگی شرکت‌کننده‌ها به تفکیک جنسیت



شکل ۲. سطح ابعاد تحلیل رفتگی شرکت‌کننده‌ها به تفکیک جنسیت



شکل ۳. سطح ابعاد تحلیل رفتگی شرکت‌کننده‌ها به تفکیک جنسیت و سطح رقابتی

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره برای تحلیل اثر جنسیت و سطح رقابتی بر سطح تحلیل رفتگی

| منبع تغییر | Wilks' λ | F | df ₁ | df ₂ | p | η ² |
|--------------------|----------|-------|-----------------|-----------------|----------|----------------|
| جنسیت | ۰/۷۹۸ | ۹/۲۷۶ | ۳ | ۱۷۹ | ۰/۰۰۱*** | ۰/۲۱۷ |
| سطح رقابتی | ۰/۸۱۱ | ۸/۸۹۳ | ۳ | ۱۷۹ | ۰/۰۰۱*** | ۰/۱۹۸ |
| جنسیت × سطح رقابتی | ۰/۷۸۵ | ۹/۵۶۴ | ۳ | ۱۷۹ | ۰/۰۰۱*** | ۰/۲۳۵ |

*** در سطح $p \leq 0/001$ معنی‌دار است.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد اثر تعاملی جنسیت و سطح رقابتی بر احساس کاهش پیشرفت ($\eta^2 = 0/231$)، فرسودگی جسمی - هیجانی ($F(1, 181) = 10/072, p = 0/001, \eta^2 = 0/201$)، و احساس بی‌ارزشی ($F(1, 181) = 9/476, p = 0/001, \eta^2 = 0/287$) از لحاظ آماری معنی‌دار است. در ادامه، نتایج آزمون LSD برای اجرای مقایسه‌های چندگانه نشان داد چهار زیرگروه ورزشکاران مرد در سطح رقابتی بین‌المللی، ورزشکاران مرد در سطح رقابتی کشوری، ورزشکاران زن در سطح رقابتی بین‌المللی و ورزشکاران زن در سطح رقابتی کشوری در تمامی مقایسه‌های دو به دو تفاوت‌های معنی‌داری با یکدیگر دارند ($p < 0/05$). همان‌طور که در شکل ۳ ملاحظه می‌شود، در بُعد احساس کاهش پیشرفت، به ترتیب ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی کشوری و سپس ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی بین‌المللی دچار بیشترین میزان تحلیل رفتگی‌اند. در بُعد فرسودگی جسمی - هیجانی، به ترتیب ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی بین‌المللی و سپس ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی کشوری در بالاترین سطح تحلیل رفتگی قرار دارند. در بُعد احساس بی‌ارزشی مشارکت ورزشی، به ترتیب ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی کشوری و سپس ورزشکاران زن و مرد در سطح رقابتی بین‌المللی بیشترین تحلیل رفتگی را دارند.

در جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس یک‌سویه برای اجرای آزمون‌های تعقیبی آمده است. براساس اطلاعات این جدول، شرکت‌کننده‌های مرد و زن (بدون در نظر داشتن سطح رقابتی آن‌ها) در ابعاد احساس کاهش پیشرفت ($F(1, 181) = 9/983, p = 0/001, \eta^2 = 0/228$)، فرسودگی جسمی - هیجانی ($F(1, 181) = 7/884, p = 0/003, \eta^2 = 0/166$) و احساس بی‌ارزشی ($F(1, 181) = 9/055, p = 0/001, \eta^2 = 0/207$) تفاوت معنی‌داری با یکدیگر دارند. با توجه به آماره‌های توصیفی (شکل ۱) می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که سطح تحلیل رفتگی زنان در تمامی ابعاد بیشتر از مردان است. همچنین، بدون مد نظر قرار دادن جنسیت شرکت‌کننده‌ها، بین احساس کاهش پیشرفت ($F(1, 181) = 8/901, p = 0/001, \eta^2 = 0/199$)، فرسودگی جسمی - هیجانی ($F(1, 181) = 4/943, p = 0/009, \eta^2 = 0/321$)، و احساس بی‌ارزشی ($F(1, 223) = 12/562, p = 0/0001, \eta^2 = 0/321$) ورزشکاران حاضر در بازی‌های آسیایی و مسابقات کشوری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. براساس آماره‌های توصیفی (شکل ۲)، چنین استنباط می‌شود که احساس کاهش پیشرفت و احساس بی‌ارزشی در ورزشکاران حاضر در مسابقات کشوری در سطحی بالاتر از ورزشکاران حاضر در بازی‌های آسیایی قرار دارد، در حالی که فرسودگی جسمی - هیجانی در ورزشکاران حاضر در بازی‌های آسیایی بالاتر است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس یک‌سویه برای مقایسه‌های تعقیبی ابعاد تحلیل رفتگی

| منبع تغییر | متغیر وابسته | F | p | η^2 |
|--------------------|-----------------------|--------|-----------|----------|
| جنسیت | احساس کاهش پیشرفت | 9/983 | 0/001*** | 0/228 |
| | فرسودگی جسمی - هیجانی | 7/884 | 0/003** | 0/166 |
| | احساس بی‌ارزشی | 9/055 | 0/001*** | 0/207 |
| سطح رقابتی | احساس کاهش پیشرفت | 7/901 | 0/001*** | 0/199 |
| | فرسودگی جسمی - هیجانی | 4/943 | 0/009** | 0/107 |
| جنسیت × سطح رقابتی | احساس بی‌ارزشی | 12/562 | 0/0001*** | 0/321 |
| | احساس کاهش پیشرفت | 10/072 | 0/001*** | 0/231 |
| | فرسودگی جسمی - هیجانی | 8/329 | 0/001*** | 0/201 |
| | احساس بی‌ارزشی | 9/476 | 0/001*** | 0/287 |

** در سطح $p \leq 0/01$ معنی‌دار است؛ *** در سطح $p \leq 0/001$ معنی‌دار است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین تفاوت‌های موجود در سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی براساس جنسیت و سطح رقابتی بود. یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص تفاوت‌های جنسیتی در سطح تحلیل رفتگی نشان داد ورزشکاران زن، در مقایسه با هم‌تایان مرد خود بیشتر احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی جسمی - هیجانی و احساس بی‌ارزشی می‌کنند. این نتایج پس از تفکیک سطح رقابتی شرکت‌کننده‌ها نیز تکرار شد؛ به این معنی که در سطح رقابت‌های کشوری، تحلیل رفتگی زنان بیشتر از مردان بود. همچنین، در سطح رقابت‌های بین‌المللی نیز تحلیل رفتگی ورزشکاران زن بیشتر از مردان بود. این نتایج از یافته‌های لی و کریمدیس (۲۰۰۴)، کریمدیس و ویگینز (۲۰۰۸) و هاریس و اسمیت (۲۰۰۹) مبنی بر بالاتر بودن سطح تحلیل رفتگی در ورزشکاران زن حمایت می‌کند. با این حال، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات لای و ویگینز (۲۰۰۳)، هاریس (۲۰۰۵) و اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) ناهمخوان است. دلیل این ناهمخوانی را به‌طور عمده به چند عامل می‌توان نسبت داد. در پژوهش‌های مذکور، نمونه‌های تحقیق به صورت موردی از فوتبال (لای و ویگینز، ۲۰۰۳) و شنا (هاریس، ۲۰۰۵) و یا از رده‌های سنی پایین (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۰) انتخاب شده بودند که با ورزش‌های مطالعه‌شده در پژوهش حاضر (دو و میدانی، تیراندازی، ووشو، کاراته و تکواندو) متفاوت است. در واقع، متفاوت بودن رشته ورزشی ممکن است عاملی برای ناهمخوانی نتایج محسوب می‌شود. در ادبیات تحلیل رفتگی بیان شده است که بار تمرینی زیاد در رشته‌های ورزشی انفرادی ممکن است باعث شود ورزشکاران این رشته‌ها، در مقایسه با رشته‌های تیمی در برابر تحلیل رفتگی آسیب‌پذیرتر باشند (اسمیت،

۱۹۸۶). همچنین برخی معتقدند عضو تیم بودن، اثرات میانگیر^۱ به همراه دارد که باعث کاهش فشار روانی و جسمانی روی ورزشکاران رشته‌های تیمی می‌شود (کوکلی، ۱۹۹۲). با وجود این ادعاها، تحقیقات محدودی به صورت تجربی اثرات احتمالی رشته ورزشی را بر سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران آزمایش کرده‌اند که شواهد موجود از تفاسیر ارائه شده حمایت نمی‌کند؛ به عنوان مثال، گاستافسون^۲ (۲۰۰۷) با مطالعه ورزشکاران سوئدی نتایج متفاوتی به دست آورد که نشان داد شیوع تحلیل رفتگی در ورزشکاران رشته‌های تیمی بیشتر از رشته‌های انفرادی است (نقل در اسمیت و همکاران، ۲۰۱۰). با وجود شواهد ناکافی، احتمال دارد متفاوت بودن رشته ورزشی در تحقیقات مختلف عاملی برای ناهمخوانی نتایج گزارش شده به شمار آید؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی اثر این عامل مطالعه شود. عامل دوم که ممکن است عامل شواهد ناهمخوان برشمرده شود، سطح رقابتی نمونه‌های مورد مطالعه در تحقیقات مختلف است. در تحقیقات قبلی، سطح رقابتی ورزشکاران محدود به لیگ ملی (لای و ویگینز، ۲۰۰۳)، رقابت‌های دانشگاهی (هاریس، ۲۰۰۵) و رقابت‌های آموزشی (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۰) بوده است که با سطح رقابتی نمونه مورد مطالعه در تحقیق حاضر (ملی و بین‌المللی) متفاوت است. به‌طور قطع، حضور مداوم در اردوی‌های آماده‌سازی و مشارکت در تمرینات سنگینی که در مقایسه با تمرینات سطوح رقابتی پایین فشار جسمی و روانی بیشتری ایجاد می‌کند در بروز نشانگان تحلیل رفتگی بی‌تأثیر نیست. به‌علاوه، در سطوح رقابتی بالاتر ورزشکاران نخبه در طول تمرین و فرآیندهای گزینشی به‌طور پیوسته در معرض ارزشیابی قرار دارند که در نوع خود استرس‌زاست (پنسگارد و آرسین، ۱۹۹۸؛ اسکالن و همکاران،

1. Buffering
2. Gustafsson

۱۹۹۱). همچنین، ورزشکاران منتخب برای تیم‌های ملی ممکن است به دلیل ترس از آسیب‌دیدگی و جا ماندن از رقابت‌های بین‌المللی فشار روانی زیادی را تجربه کنند. شایان ذکر است که برخی از شواهد به دست آمده در پژوهش حاضر بیانگر بالاتر بودن سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران مرد در مقایسه با ورزشکاران زن است؛ به‌عنوان مثال، در دو بُعد احساس کاهش پیشرفت و احساس بی‌ارزشی سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران مرد در سطح رقابتی کشوری بالاتر از ورزشکاران زن در سطح رقابتی بین‌المللی بود که بیانگر اهمیت کنترل سطح رقابتی در بررسی تفاوت‌های جنسیتی است.

نتایج پژوهش حاضر در خصوص تحلیل رفتگی در سطوح رقابتی مختلف نشان می‌دهد در هر دو گروه ورزشکاران مرد و زن، احساس کاهش پیشرفت و احساس بی‌ارزشی در سطح کشوری بالاتر از سطح بین‌المللی است. این مشاهدات ممکن است به دلیل ناکامی‌هایی رخ دهد که ورزشکاران حاضر در رقابت‌های قهرمانی کشور با آن روبرو می‌شوند؛ زیرا انگیزه اصلی اغلب ورزشکاران برای حضور در این رقابت‌ها راه‌یابی به تیم‌های ملی و شرکت در رقابت‌های بین‌المللی و کسب عناوین قهرمانی است و این عامل ممکن است به بروز احساس کاهش پیشرفت و متعاقب آن بروز احساس بی‌ارزش بودن مشارکت در فعالیت‌های ورزشی منجر شود. در مقابل، ضعیف بودن احساس کاهش پیشرفت و بی‌ارزشی در ورزشکاران حاضر در رقابت‌های بین‌المللی (بازی‌های آسیایی گوانگ‌جو)، با توجه به اینکه اغلب این ورزشکاران موفقیت‌های قابل توجهی در رقابت‌های بین‌المللی کسب کردند، دور از انتظار نیست. با وجود این، یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص بُعد فرسودگی جسمی - هیجانی نشان داد سطوح رقابتی بالاتر با فرسودگی جسمی - هیجانی بیشتری همراه است؛ بدین معنی که ورزشکاران مرد و زن که در

رقابت‌های بین‌المللی شرکت دارند، در مقایسه با ورزشکارانی که در سطح قهرمانی کشور به رقابت می‌پردازند، فرسودگی جسمی - هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند. به‌طور قطع، حضور مداوم در اردوی‌های آماده‌سازی و شرکت در تمرینات سنگین - که در مقایسه با تمرینات سطوح رقابتی پایین فشار جسمی و روانی بیشتری ایجاد می‌کند - در بروز این نشانگان تحلیل رفتگی بی‌تأثیر نیست. علاوه بر این، در سطوح رقابتی بالاتر، ورزشکاران نخبه در طول تمرین و فرآیندهای گزینشی، به‌طور پیوسته در معرض ارزشیابی قرار دارند که در نوع خود استرس‌زاست (پنسگارد و آرسین، ۱۹۹۸؛ اسکالن و همکاران، ۱۹۹۱). علاوه بر این، ورزشکاران منتخب برای تیم‌های ملی ممکن است به دلیل ترس از آسیب‌دیدگی و جا ماندن از رقابت‌های بین‌المللی، فشار روانی زیادی را تجربه کنند. از سوی دیگر، گرایش‌های کمال‌گرایانه ناپه‌نچار که اغلب با مشارکت در سطوح نخبگی ورزش همراه می‌شود، ممکن است به افزایش نشانگان تحلیل رفتگی منجر شود (آپلتون، هال و هیل، ۲۰۰۹؛ هیل، هال، آپلتون و کازوب، ۲۰۰۸). انتظارات مربیان و کادر فنی، مسئولان و سایر افراد مهم برای کسب موفقیت یا اصرار بیش از حد ورزشکار برای دست‌یابی به موفقیت در حالی که ظرفیت یا موقعیت دست‌یابی به عنوان قهرمانی محدود است، از جمله منابع ایجادکننده این گرایش‌های کمال‌گرایانه ناپه‌نچار است که در سطوح رقابتی بالاتر بیشتر به چشم می‌خورد. به‌طور کلی، براساس یافته‌های پژوهش حاضر، سطوح رقابتی بالا با احساس کاهش پیشرفت و بی‌ارزشی کمتر و فرسودگی جسمی - هیجانی بیشتر همراه بود. اگرچه در ادبیات پژوهشی شواهدی مبنی بر این وجود دارد که با افزایش سابقه رقابتی در سطح ملی بر سطح

1. Appleton, Hall, & Hill
2. Hill, Hall, Appleton, & Kozub

- P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
2. Caccese, T., & Mayerberg, C. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6, 279-288.
 3. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
 4. Cremades, J. G., & Wiggins, M. S. (2008). Direction and Intensity of Trait Anxiety as Predictors of Burnout among Collegiate Athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
 5. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). Changes in athlete burnout over a thirty-week "rugby year". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 125-134.
 6. Dale, J., & Weinberg, R. (1989). The relationship between coaches' leadership style burnout. *The Sport Psychologist*, 3, 1-13.
 7. Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 67-83.
 8. Durband-Bush, N., Salemla, J. H., Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OM-SAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
 9. Feigely, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sports Medicine*, 12, 109-119.
 10. Fender, L. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63-71.
- تحلیل رفتگی ورزشکاران افزوده می‌شود (کرسول و اکلانده، ۲۰۰۶)، عامل سطح رقابت در مطالعات قبلی مورد توجه محققان نبوده است؛ از این رو مقایسه نتایج پژوهش حاضر با نتایج سایر تحقیقات مقدور نیست.
- به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد در هر دو سطح رقابتی کشوری و بین‌المللی ورزشکاران زن در مقایسه با مردان بیشتر دچار تحلیل رفتگی می‌شوند. این شواهد پیشنهاد می‌کند که ممکن است ورزشکاران زن در برابر تحلیل رفتگی و اثرات منفی آن نظیر کناره‌گیری از ورزش آسیب‌پذیرتر از مردان باشند. براین اساس، ضروری است ورزشکاران زن و همچنین دست‌اندرکاران ورزش بانوان برای پیشگیری از تحلیل رفتگی راهبردهای جبرانی را به‌کار گیرند. از جمله این راهبردها می‌توان به ارتقای انگیزه‌های درونی مانند لذت ورزشی، کاهش گرایش‌های کمال‌گرایانه به‌منظور همخوانی تلاش‌های ورزشکار با نتایج رقابتی و نیز ایجاد جو انگیزشی مناسب نظیر جو تسلط به‌منظور عدم مقایسه میزان تمرین و دستاوردهای ورزشکاران زن و مرد اشاره کرد. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد در سطوح رقابتی بالاتر، هر دو گروه ورزشکاران مرد و زن فرسودگی جسمی - هیجانی زیادی دارند. انطباق حجم تمرینات با قابلیت‌های جسمی و روانی و نیز ایجاد تنوع در برنامه‌های آماده‌سازی ممکن است برای پیشگیری از فرسودگی جسمی - هیجانی در ورزشکاران سطوح رقابتی بالا مؤثر باشد که لازم است دست‌اندرکاران ورزش قهرمانی، اعم از مدیران فنی، مربیان، روان‌شناسان و نیز خود ورزشکاران در برنامه‌ریزی‌ها و هدف‌چینی‌های خود به این تفاوت‌ها دقت کنند.
- منابع:**
1. Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A.

- Behavior, 30(4), 415-427.
20. Kelley, B. C., Eklund, R. C., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 113-130.
 21. Koustelios, A. (2010). Burnout among football coaches in Greece. *Biology of Exercise*, 6(1), 5-13.
 22. Lai, C., & Wiggins, M. S. (2003). Burnout perception over time in Division I soccer players. *International Sports Journal*, 7(2), 120-127.
 23. Lee, J., & Cremades, J. G. (2004, September). Performance, gender, and athletes' burnout in NCAA Division II basketball players. Paper presented at the *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference*, Minneapolis, MN.
 24. Lemyre, P-N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determination predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7, 115-126.
 25. Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
 26. Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63-74.
 27. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
 28. Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327-353.
 11. Freudebberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn-out: The High Cost of High Achievement*. New York: Anchor Press.
 12. Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, inderrecovery, and burnout in sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes* (pp. 25-35). Champaign, IL: Human Kinetics.
 13. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
 14. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New York: Wiley.
 15. Harris, B. S. & Smith, M. L. (2009). The influence of motivational climate and goal orientation on burnout: an exploratory analysis among division i collegiate student-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 11(2), 39-56.
 16. Harris, B. S. (2005). *Coach and Athlete Burnout: The Role of Coaches' Decision-Making Style*. Unpublished master thesis, West Virginia University.
 17. Harris, B. S., & Ostrow, A. C. (2008). Coach and athlete burnout: The role of coaches' decision-making style. In: J. H. Humphrey (Ed.), *Sports and Athletics Developments*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
 18. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 630-644.
 19. Hjalm, S., Kentta, G., Hassmenan, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport*

36. Schaufeli, W.B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
37. Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmen, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 453-460.
38. Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33, 1103-1126.
39. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
40. Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.
41. Vealey, R., Udry, E., Zimmerman, V., & Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 40-58.
42. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
43. Wiersma, L. D. (2001). Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5(3), 153-177.
29. Pastore, D., & Judd, M. (1993). Gender differences in burnout among coaches of women's athletic teams at 2-year colleges. *Sociology of Sport Journal*, 10, 205-212.
30. Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 8, 183-189.
31. Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Developments in Theory and Research* (pp. 33-52). Washington, DC: Taylor & Francis.
32. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
33. Rowbottom, D. G. (2000). Periodization of training. In: W. E. Garret, Jr., & D. T. Kirkendall (Eds.), *Exercise and Sport Science* (pp. 499-512). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
34. Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters – part 3: Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 103-120.
35. Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of work and health psychology*. Chichester: Wiley.

