

رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی _ بهار و تابستان ۱۳۹۱
شماره ۹ - صص : ۱۳۹ - ۱۳۹
تاریخ دریافت : ۲۴ / ۰۱ / ۹۰
تاریخ تصویب : ۲۰ / ۱۰ / ۹۰

بررسی رابطه کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در بین مربیان شنای زن و مرد

۱. حسن محمدزاده^۱ _ ۲. سمکو سیدابراهیمی _ ۳. سعدی سامی
۱. دانشیار دانشگاه ارومیه، ۲. و ۳. کارشناس ارشد دانشگاه ارومیه

چکیده

هدف از تحقیق، بررسی رابطه کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در بین مربیان شنای زن و مرد بود. به همین منظور ۱۵۴ نفر (۸۵ مربی مرد با میانگین سنی $5/26 \pm 30/52$ سال و سابقه مربیگری $4/96 \pm 7/69$ و ۶۹ مربی زن با میانگین سنی $5/16 \pm 28/82$ سال و سابقه مربیگری $4/40 \pm 6/46$) انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از چهار پرسشنامه مشخصات فردی، کمال گرایی هیل و دیگران (۲۰۰۴)، پرسشنامه استرس کودکان و پرسشنامه تحلیل رفتگی مسلش و جکسون (۱۹۹۶) استفاده شد. از آمار توصیفی برای رسم جداول و نمودارها و شاخص های پراکندگی مانند میانگین، میانه و نما، از آمار استنباطی و برای آزمون فرضیه ها و از آزمون های تحلیل واریانس، همبستگی پیرسون و آزمون t در سطح معنی داری $P < 0/05$ برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. برای طبقه بندی، تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS، EXCEL استفاده شد. نتایج نشان داد، بین کمال گرایی و استرس در مربیان زن و مرد ارتباط جهت داری وجود دارد ($P < 0/05$). بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی در میان مربیان زن و مرد ارتباط معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین بین استرس و تحلیل رفتگی در میان مربیان زن و مرد ارتباط جهت داری مشاهده شد ($P < 0/05$). اما در مورد فرضیه آخر بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی در میان مربیان زن و مرد تفاوتی وجود نداشت، اما در استرس میان مربیان زن و مرد اختلاف معنی داری مشاهده شد.

واژه های کلیدی

کمال گرایی، تحلیل رفتگی، استرس، مربیان زن، مربیان مرد.

مقدمه

روانشناسی ورزشی به ویژه در دو دهه اخیر رشد فراوانی داشته و بیش از هر زمان دیگر در عرصه ورزش جهان مطرح شده است، چنانکه در دانشگاه‌ها تدریس شده و موضوع تحقیقات فراوان قرار گرفته است و از این راه با یافته‌های بسیاری درباره رفتار انسان و عملکرد ورزشی او، برگنجینه دانش بشری افزوده شده است. همه مربیان آرزوی عملکرد کامل را برای ورزشکارانشان دارند، در این بین توجه به مسائل روانشناسی از اهمیت دوچندانی برخوردار شده است. کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است. برنز، کمال‌گرایی را تاثیر ارزیابی‌های بسیار انتقادی و معیارهای شخصی بالا در تنظیم اهداف شخصی می‌داند (۱). در قلمرو روانشناسی ورزشی، در مورد چگونگی شکل‌گیری کمال‌گرایی و به عنوان کمک‌کننده یا مانع کسب اهداف ورزشکاران، بحث‌های زیادی انجام گرفته است. محققان پیشنهاد می‌کنند که از دو بعد باید به کمال‌گرایی نگریست؛ یک بعد مثبت با عنوان کمال‌گرایی بهنجار که با مسائلی چون تلاش برای برتری، معیارهای شخصی بالا، ارزشیابی مثبت از موفقیت گذشته، توقعات مثبت در روابط و عملکردهای بهتر در ارتباط است و بعد منفی یا نابهنجار که با مسائلی چون نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، شک در مورد اعمال، احساس اختلاف بین انتظارات و نتایج و پیامدهای منفی مانند اضطراب و استرس، ترس از ارزشیابی منفی و عزت نفس ضعیف ارتباط دارد. کمال‌گرایان نابهنجار هم می‌توانند به سطح بالای عملکرد برسند، اما این ورزشکاران با ترس از خرابکاری و شکست برانگیخته شده و اغلب خسته و فرسوده می‌شوند و به ندرت احساس رضایتمندی از انجام خوب کارها دارند و در درازمدت در خطر تحلیل‌رفتگی قرار دارند (۲). محققان تحلیل رفتگی را به عنوان حالت خستگی یا ناکامی به سبب وجود علت یا رابطه‌ای که موجبات شکست را به وجود می‌آورد، تعریف می‌کنند. تحلیل رفتگی، پاسخ طولانی به استرس‌های میان فردی ضمن کار است، که سه بعد اصلی شامل واماندگی کامل، احساس بدبینی و کناره‌گیری از کار و حس ناتوانی و شکست است (۳). براساس یافته‌های پریس و وایس، رفتارها و سطوح تحلیل رفتگی مربیان بر روی ورزشکاران مؤثرند (۴). برای اجتناب از تحلیل رفتگی باید عوامل مرتبط با این پدیده نامطلوب به نحوی شایسته تعیین شود. محققان متغیرهای زیادی را برای تعیین رابطه بین آنها و تحلیل رفتگی در مربیان بررسی کردند. پژوهش‌های اخیر، در زمینه تحلیل رفتگی در مربی‌گری بود که تحلیل رفتگی را به

متغیرهای جمعیت شناختی (جنس، وضعیت تأهل و تجربه مربی‌گری) متغیرهای موقعیتی (نقش دو پهلوی، کار اضافی و حمایت‌های حرفه‌ای) و متغیرهای شخصی (مثل سبک رهبری و اضطراب صفتی) مرتبط می‌ساخت (کاسیس و ماگیربرگ^۱ (۱۹۸۴)(۵). جود و پاستور^۲ (۱۹۹۳) هنگام بررسی جنس‌های مختلف در تحلیل‌رفتگی میان مربیان، به نتایج مشابهی دست یافتند. مربیان زن احساسات پایین‌تری از پیشرفت شخصی نسبت به مربیان مرد نشان دادند. در بسیاری از پژوهش‌ها جنس عاملی در تحلیل‌رفتگی مربیان مورد توجه بود (۶). رایدک^۳ (۲۰۰۲) نشان داد سطوح تحلیل‌رفتگی رابطه‌ای مستقیم با زمان و انرژی صرف شده در فعالیت‌ها و کمال‌گرایی دارد (۷). لو و هانگ^۴ (۲۰۰۲) در تحقیق بر روی متغیرهایی که ممکن است با تحلیل‌رفتگی ارتباط داشته باشد، نشان دادند که یکی از این متغیرها کمال‌گرایی است. بنابراین به نظر می‌رسد که افراد کمال‌گراتر زمان بیشتری را صرف فعالیت‌های مرتبط با اهدافشان می‌کنند (۸). کیلی^۵ (۱۹۹۹) در بررسی نمونه‌ای از مربیان زن و مرد تنیس دانشگاهی نشان داد که این افراد از تحلیل‌رفتگی مشابه یا مشاغل کمکی در آموزش رنج می‌برند. همچنین زنان استرس بیشتری نسبت به مردان داشتند (۹). پژوهشگران دریافته‌اند معلمان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، پزشکان، افسران پلیس یا مربی‌ها که تمرکز و انرژی بیشتری بر روی نیازهای دیگران دارند، بیشتر در معرض تحلیل‌رفتگی هستند (۱۰). تحقیقات کالینز^۶ (۲۰۰۲) بر روی تحلیل‌رفتگی نشان داد که مربیان تحلیل‌رفتگی را تجربه می‌کنند، اغلب این افراد بسیار جدی و متعهد هستند و سرمایه‌گذاری و تلاش بسیار بیشتری برای برتری دارند (۱۱). لاورین ساینز تاشمن^۷ (۲۰۰۵) رابطه بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی را در بین مربیان مختلف ورزشی بررسی و رابطه معنی‌داری را مشاهده کرد (۱۲). از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی و منابعی که برای برآوردن آنها داریم. در حقیقت، استرس یک واقعه نیست، بلکه واکنش فرد نسبت به واقعه است (۶). این عقیده مورد تأکید قرار گرفته است که به‌طور کلی مربی‌گری به سبب فشار موفقیت و شرایط آن ممکن است تنش‌زا باشد. خوشبختانه آگاهی رویه رشدی در زمینه سلامت روانی مربیان حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای وجود دارد. به دلیل شرایط سخت کاری و فرسودگی شغلی، برخی مربیان این کار

1 - Caccese & Mayerberg

2 - Pastore & Judd

3 - Raedeke

4 - Lu & Huang

5 - Kelley

6 - Collins

7 - Lauren Saenz Tahsman

را کنار می‌گذارند. چانگ^۱ (۲۰۰۰) تاثیر کمال گرایی مثبت و منفی را بر روی مفاهیمی از روانشناسی با واسطه استرس بررسی کرد و نشان داد که استرس متاثر از کمال گرایی است و بر سطح رضایت مندی زندگی تاثیر می‌گذارد. شفران و دیگران نشان دادند که کمال گرایی از طریق پیگیری و استمرار پیوسته برای رسیدن به اهداف حفظ می‌شود (۱۳). رضانی نژاد، خبیری، اسدی، همتی نژاد تحقیقی با عنوان "عوامل استرس زای شغلی در بین مربیان تربیت بدنی و ورزش در دانشگاه‌های دولتی کشور" انجام دادند. تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان داد که مربیان تربیت بدنی بیشتر از حد متوسط با عوامل استرس زا روبه رو هستند و عوامل استرس‌زای حساسیت کار، حجم کار و فشار زمان (کمبود زمان)، به ترتیب شایع‌ترین عوامل استرس‌زا در بین مربیان بودند. بررسی کامل عوامل استرس‌زای شغلی به کنترل عوامل شخصیتی تیپ الف یا ب، مرکز کنترل و دیگر رویدادهای زندگی بستگی دارد (۱۴). الموهنادی و همکاران^۲ (۲۰۰۷)، به این نتیجه رسیدند که استرس به دلیل عوامل شخصی یا محیطی افزایش نمی‌یابد، بلکه بیشتر در اثر تعامل فرد با محیط اطرافش ایجاد می‌شود آنها عوامل استرس‌زای مرتبط با محیط کار را عبارت از جو سازمانی نامطلوب، کمبود احترام به معلمان، سبک مدیریت، ارتباط با همکاران، عدم حمایت همکاران، تضاد و ابهام نقش و غیره می‌دانستند. بنابراین متغیرها و شرایط موجود در مدارس ممکن است، جو سازمانی را نامطلوب سازند و شیوع عوامل استرس‌زا و احتمالاً تحلیل رفتگی را افزایش دهند (۱۵).

مربی‌گری، شغل چالش‌انگیزی است که فشار و استرس در آن دائمی است. این به علت استرس‌های منحصر به فردی است که در این حرفه وجود دارد، شامل فشار برای برنده شدن، تداخل والدین در کار یا بی‌اعتنایی، مشکلات انضباطی، ساعت‌های طولانی که صرف برنامه‌ریزی، تمرین، سفر و عضوگیری می‌شود (۱۶). با توجه به نقش مربیان در ورزش و اینکه موفقیت ورزشکار در گرو کار مربی است. فشارهای روانی روی مربی ممکن است موجب تحلیل رفتگی او شود و با توجه به یافته‌های بالا ضرورت بررسی رابطه کمال گرایی و تحلیل رفتگی در مربیان ورزش احساس می‌شود. بنابراین در تحقیق حاضر رابطه کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در بین مربیان ورزشی زن و مرد بررسی می‌شود.

1 - Chang

2 - Al-Mohanndi et al

روش تحقیق

با توجه به اهداف این تحقیق، روش تحقیق پژوهش حاضر، از نوع علی - مقایسه‌ای و همبستگی است. جامعه آماری، کلیه مربیان زن و مرد شنای استان آذربایجان غربی هستند که از طریق اداره تربیت بدنی، هیأت‌های ورزشی و باشگاه‌های خصوصی مشغول فعالیت هستند و فهرست آنها از طریق هیأت‌های ورزشی و اداره کل دریافت و پس از بررسی و شناسایی مربیان در دسترس، به اخذ نمونه اقدام شد. تعداد آنها شامل ۸۸ مربی مرد و ۷۳ مربی زن و در مجموع ۱۶۱ نفر بود که با توجه به فهرست استخرهای استان پرسشنامه‌ها در بین مربیان توزیع شد و در مجموع پرسشنامه‌های عودت شده، ۷ پرسشنامه به علت ناقص بودن کنار گذاشته شد و در کل ۱۵۴ پرسشنامه (۸۵ پرسشنامه از مربیان مرد و ۶۹ پرسشنامه از مربیان زن) تجزیه و تحلیل شد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و سایرین (۲۰۰۴)، پرسشنامه استرس کودرون، پرسشنامه تحلیل‌رفتگی مسلش و جکسون (۱۹۹۶) و پرسشنامه مشخصات فردی استفاده شد. جمشیدی، رزمی، حقیقت و سامانی (۱۳۸۷) پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و دیگران را در پژوهش خود به کار بردند و ضریب پایایی کل پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۸۹ به دست آمد. اعتبار پرسشنامه استرس کودرون با استفاده از روش اجرای مجدد، در همه موارد بیش از ۰/۷۰ بوده و برای بررسی روایی این آزمون ضریب همبستگی نزدیک به ۰/۸۰ به دست آمده است. کشتکاران (۱۳۷۵) از پرسشنامه تحلیل‌رفتگی براساس روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمده است. ضرایب پایایی برای فرسودگی عاطفی، پیشرفت شخصی و شخصیت‌زدایی به دست آمده است (۱۷). در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطوح آمار توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی مانند میانگین و همچنین نمودارهای توصیف و نمایش گرافیکی داده‌ها استفاده شده است. برای آزمایش فرضیه‌های تحقیق نیز از روش‌های آماری تحلیل واریانس، همبستگی پیرسون و آزمون t استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ نتایج همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال‌گرایی و استرس را در میان مربیان مرد نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، ارتباط معنی‌داری بین کمال‌گرایی و استرس در میان مربیان مرد وجود دارد. با توجه به سطح احتمال خطا در حد آلفای ۰/۰۵ با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت بین کمال‌گرایی و استرس مربیان مرد ارتباط معنی‌داری وجود دارد ($P > 0/000$). جدول ۱ همچنین نتایج همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی را در بین مربیان مرد نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان مرد ارتباط معنی‌داری در سطح $P > 0/000$ وجود دارد. همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین استرس و تحلیل‌رفتگی در بین مربیان مرد در جدول آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، بین استرس و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان مرد ارتباط معنی‌داری در سطح $P > 0/000$ وجود دارد.

جدول ۱ _ همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال‌گرایی، استرس و تحلیل‌رفتگی در میان

مربیان مرد

تحلیل رفتگی	استرس	کمال‌گرایی		
۰/۹۸۳		۱	همبستگی پیرسون	کمال‌گرایی
۰/۰۰۰	۰/۰۰۰		Sig.(2-tailed)	
۸۵	۸۵	۸۵	تعداد	
۰/۸۸۰	۱	۰/۸۹۱	همبستگی پیرسون	استرس
۰/۰۰۰		۰/۰۰۰	Sig.(2-tailed)	
۸۵	۸۵	۸۵	تعداد	
۱	۰/۸۸۰	۰/۹۸۳	همبستگی پیرسون	تحلیل رفتگی
	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	Sig.(2-tailed)	
۸۵	۸۵	۸۵	تعداد	

جدول ۲ نتایج همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال‌گرایی و استرس را در بین مربیان زن نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، بین کمال‌گرایی و استرس در میان مربیان زن ارتباط معنی‌داری در سطح $P > 0/000$ وجود دارد. جدول ۲ همچنین نتایج همبستگی پیرسون تحلیل واریانس بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی را در بین مربیان زن نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان زن ارتباط معنی‌داری در سطح $P > 0/000$ وجود دارد. در این جدول همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین استرس و تحلیل‌رفتگی در بین مربیان زن نشان داده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، بین استرس و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان زن ارتباط معنی‌داری در سطح $P > 0/000$ وجود دارد. نتایج t تست نشان داد که بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی مردان و زنان تفاوت معنی‌دار وجود ندارد، یعنی بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی مربیان زن و مرد اختلاف معنی‌داری وجود ندارد. با توجه به سطح احتمال خطاپذیری، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی اختلاف معنی‌داری وجود ندارد. اما بین استرس مربیان زن و مرد اختلاف معنی‌داری وجود دارد. البته تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که میانگین کمال‌گرایی در مردان $175/64$ و در زنان $172/46$ ، میانگین استرس در مردان $80/08$ و در زنان $95/47$ و میانگین تحلیل‌رفتگی در مردان $65/78$ و در زنان $71/23$ است.

جدول ۲ - همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال‌گرایی، استرس و تحلیل‌رفتگی در میان

مربیان زن

تحلیل‌رفتگی	استرس	کمال‌گرایی		
۰/۹۸۲	۰/۹۴۸	۱	همبستگی پیرسون	کمال‌گرایی
۰/۰۰۰	۰/۰۰۰		Sig.(2-tailed)	
۶۹	۶۹	۶۹	تعداد	استرس
۰/۹۱۱	۱	۰/۹۴۸	همبستگی پیرسون	
۰/۰۰۰		۰/۰۰۰	Sig.(2-tailed)	
۶۹	۶۹	۶۹	تعداد	تحلیل‌رفتگی
۱	۰/۹۱۱	۰/۹۱۱	همبستگی پیرسون	
	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	Sig.(2-tailed)	
۶۹	۶۹	۶۹	تعداد	

بحث و نتیجه‌گیری

تجزیه و تحلیل آماری نشان دهنده وجود ارتباط بین کمال‌گرایی و استرس در میان مربیان مرد بود ($P > 0/000$)، به طوری که میانگین کمال‌گرایی در مربیان مرد $54/92 \pm 75/64$ و میانگین استرس $40/39 \pm 40/39$ بود که نشان می‌دهد با افزایش کمال‌گرایی استرس نیز افزایش می‌یابد. تجزیه و تحلیل آماری نشان دهنده وجود ارتباط بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان مرد بود ($P > 0/000$). میانگین تحلیل‌رفتگی در مربیان مرد $21/02 \pm 65/78$ بود که نشان می‌دهد با افزایش کمال‌گرایی، تحلیل‌رفتگی نیز در مربیان بیشتر شد. تجزیه و تحلیل آماری بیانگر وجود ارتباط بین استرس و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان مرد بود ($P > 0/000$)، یعنی با افزایش استرس، میزان تحلیل‌رفتگی نیز در مربیان بیشتر شد. پس از آزمون مشخص شد که ارتباط معنی‌داری بین کمال‌گرایی و استرس وجود دارد ($P > 0/000$). میانگین کمال‌گرایی در مربیان زن $60/31 \pm 172/46$ و میانگین استرس $46/00 \pm 95/47$ بود، که نشان می‌دهد با افزایش کمال‌گرایی، میزان استرس بیشتر شد. بنابراین می‌توان گفت بین کمال‌گرایی و استرس مربیان جامعه آماری ارتباط معنی‌داری وجود دارد. با افزایش استرس میزان تحلیل‌رفتگی آزمودنی‌ها افزایش یافت. پس از آزمون فرضیه مشخص شد که تفاوت معنی‌داری بین دو جنس در کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی وجود ندارد. بنابراین فرض صفر پذیرفته می‌شود. اما در استرس تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که امتیاز مردان در کمال‌گرایی $54/92 \pm 175/64$ و در زنان $60/31 \pm 172/46$ ، در تحلیل‌رفتگی مردان $21/02 \pm 65/78$ و مربیان زن $21/45 \pm 71/23$ به دست آوردند. همچنین در استرس امتیاز مردان $40/39 \pm 40/39$ و زنان $46/00 \pm 95/47$ بود که نشان می‌دهد مربیان زن نسبت به مردان از استرس و تحلیل‌رفتگی بیشتری رنج می‌برند.

تجزیه و تحلیل آماری نشان می‌دهد که با افزایش کمال‌گرایی، میزان استرس نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های چانگ^۱ (۲۰۰۰)، لاورین ساینز تاشمن^۲ (۲۰۰۵)، استوبر و همکاران^۳ (۲۰۰۷) همخوانی دارد. با توجه به نگرش افراد کمال‌گرا که دوست دارند همه چیز کامل و بدون اشتباه باشد و اینکه آنها همیشه از شکست می‌ترسند و اعتقاد به این باورهای غلط تأثیرات و نتایج ناخوشایندی مثل کاهش اعتماد به نفس، کاهش

1 - Change

2 - Lauren Saenz Tashman

3 - Stoeber & et al

کیفیت عملکرد، بدبینی، افسردگی، وسواس و همچنین (استرس) را در پی دارد. نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد افراد کمال‌گراتر، استرس بیشتری دارند، که نشان می‌دهد کمال‌گرایی می‌تواند منتج به پیامدهای منفی مثل تکامل پاسخ‌های عاطفی نابهنجار و کاهش کیفیت عملکرد و از دست دادن انگیزه شود. تجزیه و تحلیل آماری بیانگر وجود ارتباط بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان مرد بود. میانگین تحلیل‌رفتگی در مربیان مرد $21/02 \pm 65/78$ بود، که نشان داد با افزایش کمال‌گرایی، تحلیل‌رفتگی نیز در مربیان بیشتر می‌شود. این نتیجه با یافته‌های لاورین ساینز تاشمن (۲۰۰۵) همخوانی دارد. با توجه به پژوهش حاضر که نشان می‌دهد افرادی که کمال‌گراترند، تحلیل‌رفتگی بیشتری را نیز متحمل می‌شوند و این با تفکر همه یا هیچ کمال‌گرایان که همواره به فکر پیروزی و برنده شدن هستند، مطابقت دارد. این تفکر ناخودآگاه نتایج مثبت و منفی به همراه خواهد داشت. ممکن است این مربیان انرژی، سرمایه، وقت، خانواده و همه چیز خود را صرف حرفه‌شان کنند و با مرور زمان، تمرینات یکنواخت، فشار زیاد، شکست و عدم نتیجه‌گیری مداوم، آثار روانشناختی و فیزیولوژیکی منفی برای فرد به همراه داشته باشد که در نهایت به تحلیل‌رفتگی بی‌انجامد. تجزیه و تحلیل آماری نشان دهنده وجود ارتباط بین استرس و تحلیل‌رفتگی در میان مربیان مرد بود ($P > 0/000$)، یعنی با افزایش استرس، تحلیل‌رفتگی نیز در مربیان بیشتر می‌شد. این نتیجه با یافته‌های لاورین ساینز تاشمن (۲۰۰۵)، رایدیک (۲۰۰۲) و کولینز (۲۰۰۲) همخوانی دارد. براساس نتایج تحقیقات گذشته، تحلیل‌رفتگی اغلب با مشاغل پر استرس ارتباط دارد و در حوزه ورزش هم استرس و فشار زیادی وجود دارد و مربیان و ورزشکاران بسیاری در اوج حرفه‌ای خود به دلیل تحلیل‌رفتگی کناره‌گیری کرده‌اند، پژوهش حاضر نیز نشان داد که استرس و تحلیل‌رفتگی همبستگی معنی‌داری با یکدیگر دارند. مربی‌گری شغل چالش‌انگیز بوده و فشار و استرس در آن دائمی است، این شاید به علت تنوع وسیع استرس‌های منحصر به فرد موجود در حرفه مربی‌گری است، این استرس‌ها عبارتند از: فشار برای برنده شدن، تداخل والدین در کار یا بی‌اعتنایی، مشکلات انضباطی، ساعت‌های طولانی که صرف برنامه ریزی، تمرین، سفر، استعدادیابی و عضوگیری می‌کنند، همچنین باید با والدین، مدیران، کارکنان و ورزشکاران ارتباط داشته باشند و نقش انگیزه‌دهنده، مشاور، راهنما و حتی جانسین والدین را به عهده دارند. با در نظر گرفتن اینکه مربیان باید در همه سطوح نقش‌های متفاوتی را ایفا کنند، نقش‌های مسئولیتی چندگانه ممکن است نقش متعارض و مبهمی را ایجاد کند که در آخر به تحلیل‌رفتگی بی‌انجامد. با توجه به اینکه کمال‌گرایی،

استرس و تحلیل رفتگی با نشانه‌های روانشناسی و فیزیولوژیکی مشخص شده است، می‌توان با تشخیص فوری و توانایی تشخیص عواملی که در کاهش آنها مؤثر است، از آسیب به مربیان و ورزشکاران جلوگیری کرد.

منابع و مآخذ

۱. رضانی‌نژاد، رحیم، خبیری، محمد، اسدی، حسن، همتی نژاد، مهرعلی. (۱۳۷۹). "بررسی عوامل استرس زای شغلی در بین مربیان تربیت بدنی و ورزش دانشگاه های دولتی کشور". حرکت، شماره ۶، ص ص : ۷۱-۵۹.
۲. کشتکاران، علی. (۱۳۷۵). "بررسی ارتباط بین تنیدگی با تحلیل رفتگی". دانش مدیریت، شماره های ۳۵ و ۳۶، زمستان، ص : ۲۹.
۳. مؤسسه روانشناسی تهران و دانشگاه علوم پزشکی ایران. (۱۳۷۲). "دومین سمپوزیوم سراسری استرس و فشارهای روانی و عوامل اجتماعی آن". دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران، ص : ۵.
4. Al-Mohannadi, A., Capel, S. (2007). "Stress in physical education teachers in Qatar". *Social psychology of Education, 10(1)*; PP:55-75.
5. Caccese, T.M., & Mayerberg, C.K. (1984). "Gender differences in perceived burnout of college coaches". *Journal of Sport Psychology, 6*, PP:279-288.
6. Chang, E.C. (2000). "Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in young and older adults". *Journal of Counseling Psychology, 47*; PP:18-26.
7. Collins, K.C. (2002). "An examination of factors influencing entrapment and burnout among collegiate female field hockey and lacrosse coaches". *Unpublished doctoral dissertation, The university of North Carolina, Greensboro.*
8. Hill, R.W., Huelsman, T., Furr, R.M., Kibler, J., Vicente, B., & Kennedy, C. (2004). "A new measure of perfectionism: The perfectionism Inventory". *Journal of Personality Assessment, 82(1)*, PP:80-91.

9. Kelley, B.C., Eklund, R.C., & Ritter-Taylor, M. (1999). "Stress and burnout among collegiate tines coaches". *Journal of sport and Exercise Psychology*, 21; PP:113-130.
10. Lauren, Saenz Tashman. (2005). "The relationship between perfectionism and burnout in coaches". *The Florida State University College of Education*.
11. Lu, F.J.H. & Huang, S.J.H. (2002). "Relationship, among, perfectionism, a chievement goals, athletic identity, and athlete burnout". *Paper Presented at the meeting of the association for the advancement of applied sport psychology, Tucson, AR*.
12. Maslach, C. (1998). "A multidimensional theory of burnout". Inc . L.Copper (ED), *Theories of organizational stress*. PP: 68-85. Oxford, uk: oxford university press.
13. Maslach, C.Schaufeli, W.B, & Leiter , M.P. (2001). "Job burnout". *Annual review of Psychology*, 52; PP:397-422.
14. Pastore, D.L., Judd, M.R. (1993). "Gender differences in burnout among coaches of women's athletic teams at 2-year colleges". *Sociology of Sport Journal*, 10, PP:205-212.
15. Price, M.S., & Weiss, M.R. (2000). "Relationship among coach burnout, coach behaviors, and athlete's psychological responses". *The Sport Psychologist*, 14, PP:391-409.
16. Raedeke, T.D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). "Understanding athlete burnout: Coach perspectives". *Journal of Sport Behavior*, 25, PP:181-206.
17. Stoeber, J. & Otto, L. (2006). "Positive conceptions of perfectionism, approaches, evidence, challenges". *Personality andsocial psychology Review*, 10, PP:295-319.