



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
Τόμος 17 (3), 180 – 196  
Δημοσιεύτηκε: Νοέμβριος 2019



Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 17 (3), 180 – 196  
Released: November

[www.pe.uth.gr/emag](http://www.pe.uth.gr/emag)

ISSN 1790-3041



## Ψυχο-κοινωνικές Παράμετροι που Συνδέονται με την Τελειοθρία στον Αθλητισμό: Ερμηνευτικές Προσεγγίσεις και Κριτική Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας

Μυρτώ Καδίτη, Αναστασία Παπαδοπούλου, & Γεώργιος Κ. Δογάνης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

### Περίληψη

Αντικείμενο της παρούσας ανασκόπησης της βιβλιογραφίας αποτελεί η κατανόηση της τελειοθρίας και των τύπων στους οποίους διακρίνεται, σύμφωνα με το πολυπαραγοντικό και το τριαδικό μοντέλο της τελειοθρίας, καθώς και η περιγραφή των θετικών και αρνητικών συνεπειών του φαινομένου στον αθλητισμό. Κυρίαρχο στόχο αποτελεί η εξέταση και ερμηνεία των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την τελειοθρία στον αθλητισμό και πιο συγκεκριμένα η σχέση της τελειοθρίας με το κλίμα παρακίνησης, την αυτοεκτίμηση, το άγχος, το θυμό, την κόπωση και το αθλητικό κάψιμο. Περιγράφεται ο ρόλος των γονέων και των προπονητών στη δημιουργία της τελειοθρίας των νέων αθλητών, ενώ αναφέρονται οι τρόποι αντιμετώπισης των αρνητικών επιπτώσεων που προκαλεί η τελειοθρία.

Λέξεις κλειδιά: *τελειοθρία, αθλητισμός, ψυχολογικές επιδράσεις, προπονητής*

## Review

### Psycho-social Parameters Linked to Perfectionism in Sport: Interpretative Approaches and Review of Literature

Myrto Kaditi, Anastasia Papadopoulou, & Georgios K. Doganis

Department of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki

---

#### Abstract

The subject of this review is to understand the term and types of perfectionism as they are established through the multidimensional and the tripartite model of perfectionism, as well as to describe its positive and negative effects in sport. The primary aim is to examine the psycho-social factors that are related to sports perfectionism and more specifically the relation between perfectionism and motivation, self-esteem, anxiety, anger, exhaustion and athlete's burnout. Moreover, the role of parents and coaches in the process of developing young athlete's perfectionism is described, while treatment methods of unhealthy perfectionism are also mentioned.

Keywords: *perfectionism, sport, psychological effects, coach*

---

## Εισαγωγή

Ένα κοινωνικό φαινόμενο που παρατηρείται συχνά, τόσο εντός όσο και εκτός αθλητικού χώρου, είναι αυτό της τελειοθρίας (perfectionism). Η κοινωνία συχνά εκτιμά ή ανταμείβει την προσπάθεια για επίτευξη τελειότητας σε ένα τομέα, ενώ έρευνες που έγιναν σε αθλητές έδειξαν ότι συχνά η τελειοθρία προκύπτει στον αθλητισμό, έναντι των άλλων τομέων της ζωής τους (Dunn, Gotwals, & Dunn, 2005). Τι είναι όμως η τελειοθρία;

Ως τελειοθρία ή τελειομανία (οι όροι χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι, «τελειοθρία» Γ. Μπαμπινιώτη Λεξικό της Νέας ελληνικής Γλώσσας. 1η έκδοση. 1998) έχει οριστεί η ύπαρξη υψηλών απαιτήσεων τόσο από το ίδιο το τελειοθηρικό άτομο, όσο κι από τον κοινωνικό του περίγυρο. Σχετίζεται με τη στόχευση και την επίτευξη του τέλειου, καθώς και την απουσία ικανοποίησης από οτιδήποτε λιγότερο από αυτό (Hollender, 1978). Στη βιβλιογραφία η τελειοθρία συχνά αναφέρεται ως πολυδιάστατο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου που περιλαμβάνει τόσο την υπερβολικά αυστηρή κριτική της συμπεριφοράς του (Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, & Syrotuik, 1990), όσο και το φόβο της αποτυχίας. Ωστόσο, σύμφωνα με τις κοινωνικο-γνωστικές θεωρίες ανάπτυξης της προσωπικότητας (Fleeson, 2012; Mischel, Shoda, & Ayduk, 2007) και στηριζόμενοι στο γεγονός ότι η τελειοθρία έχει δυναμική φύση και συχνά επηρεάζει ορισμένους μόνο τομείς της ζωής του ατόμου (π.χ. αθλητισμός), πολλοί ερευνητές την προσεγγίζουν περισσότερο ως μια τάση, παρά ως παγιωμένο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Stoeber, 2018). Είτε όμως ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, είτε ως τάση, το πρόβλημα με την τελειοθρία δεν έγκειται στην υπερπροσπάθεια, την υπερβολική οργάνωση και την εμμονική προσοχή στη λεπτομέρεια, αλλά στο γεγονός ότι όλες αυτές οι συμπεριφορές αντικατοπτρίζουν τη δυσκολία του ίδιου του ατόμου να αποδεχθεί τον εαυτό του (Adderholdt & Goldberg 1999; Greenspon, 2002).

Η σημασία της μελέτης της τελειοθρίας στον αθλητισμό είναι μεγάλη λόγω των ποικίλων επιπτώσεων που χαρακτηρίζουν τους τελειομανείς αθλητές. Εκτός από το ότι αποτελεί συχνά καθοριστικό παράγοντα για την απόδοση των αθλητών, επηρεάζει επίσης τον ψυχικό κόσμο και την προσωπικότητά τους (αυτοεκτίμηση, άγχος, θυμός), ενώ μπορεί να συμπεριληφθεί στους παράγοντες διακοπής της καριέρας τους, με την πρόκληση του «αθλητικού καψίματος» (Hill & Curran, 2016). Η μη λειτουργική τελειοθρία έχει συσχετιστεί μεταξύ άλλων με το άγχος, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την κατάθλιψη, τη νευρική ανορεξία, το νευρωτισμό και τα αισθήματα ντροπής (Rhéaume, Freeston, Dugas, Letarte, & Ladouceur, 1995; Wyatt & Gilbert, 1998).

Ωστόσο, συχνά αναγνωρίζεται και μια θετική πλευρά της τελειοθρίας. Σύμφωνα με τον Adler (1956), η τελειοθρία περιλαμβάνει λειτουργικές ή ακόμη και απαραίτητες για το άτομο πτυχές. Μάλιστα όπως ο ίδιος αναφέρει, «η επιδίωξη του τέλειου είναι εσωτερική ανάγκη, με την έννοια ότι αποτελεί μέρος της ζωής του ατόμου, μια προσπάθεια, μια επιθυμία» (p. 104). Η συσχέτιση των θετικών επιδράσεων της τελειοθρίας, ωστόσο, για παράδειγμα στην παρακίνηση για επίτευξη, την επιμονή και την επιμέλεια, δεν έχουν ερευνηθεί στο ίδιο βάθος με τις αρνητικές επιπτώσεις της.

Οι επιπτώσεις της τελειοθρίας αλλά και γενικότερα η ύπαρξή της έχει ερευνηθεί σε αθλητές με κριτήριο το φύλο, το άθλημα και τη φύση της ενασχόλησής τους με τον αθλητισμό. Σύμφωνα με σχετική ανασκοπική έρευνα (Anshel, Kim, & Henry, 2009), φάνηκε ότι σπάνια προκύπτουν αξιολογες ενδείξεις για το ρόλο του φύλου και της ηλικίας ως μεσάζοντες παράγοντες της τελειοθρίας στον αθλητισμό. Όπως και στην περίπτωση των φύλων, η διαφορά που παρατηρείται ανάμεσα σε αθλητές ομαδικών και ατομικών αθλημάτων σε σχέση με την τελειοθρία δεν είναι σημαντική, ενώ με βάση την έρευνα των Stirling και Kerr (2006), δεν υπάρχουν διαφορές ούτε μεταξύ αθλητών υψηλού επιπέδου και αθλητών αναψυχής σε σχέση με την τελειοθρία γενικότερα ή σε σχέση με πιο ειδικές πτυχές της. Πιθανή αιτιολόγηση για την ανάπτυξη της τελειοθρίας και στις δύο αυτές κατηγορίες αθλητών αποτελεί η ίδια η ταυτοποίηση των ατόμων ως αθλητές ή συμμετέχοντες στον αθλητισμό, ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων τους.

Το ερευνητικό ερώτημα που διαπραγματεύεται η εργασία αυτή αφορά την εξέταση και ερμηνεία των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με την τελειοθρία στον αθλητισμό, τον προσδιορισμό των συνεπειών της τελειοθρίας στους αθλητές και την καταγραφή των τρόπων αντιμετώπισής της, εφόσον απαιτούνται.

## Σχετικές θεωρίες

### *Το πολυπαραγοντικό μοντέλο της τελειοθρίας*

Όπως αναφέρουν οι Hill, Mallinson-Howard, Madigan και Jowett (2018) σε πρόσφατη ανασκόπηση τους, ενδεχομένως η μεγαλύτερη πρόοδος στην έρευνα της τελειοθρίας τα τελευταία σαράντα χρόνια είναι η εκ νέου

εννοιοποίηση της τελειομανίας από μονοδιάστατη σε πολυδιάστατη. Στην εργασία αυτή θα αναφερθεί ένα από τα πιο διαδεδομένα πολυπαραγοντικά μοντέλα τελειοθρίας, αυτό των Hewitt και Flett (1991). Το μοντέλο αυτό διακρίνει την τελειοθρία σε τρεις υποκατηγορίες: την αυτορρυθμιζόμενη, την κοινωνική και την εξωτερικά προσανατολισμένη.

Η αυτορρυθμιζόμενη τελειοθρία (self-oriented perfectionism) χαρακτηρίζεται από την έμφαση στον εαυτό και την υπερβολική προσπάθεια για επίτευξη του τέλειου, ενώ σχετίζεται επίσης με την τάση για αρνητική αυτο-αξιολόγηση όταν αυτό δεν επιτυγχάνεται. Παρόλο που αυτός ο τύπος τελειοθρίας μπορεί να συνεισφέρει στην επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων, θεωρείται αρνητικός παράγοντας για την ψυχολογία και την παρακίνηση του ατόμου (Flett & Hewitt, 2006).

Η κοινωνική τελειοθρία (socially prescribed perfectionism) περιλαμβάνει την πεποίθηση ότι η προσπάθεια για τελειότητα και η ίδια η τελειότητα θεωρούνται σημαντικές από τους άλλους, ότι αυτοί θέτουν μη ρεαλιστικά στάνταρ στο άτομο, πως η απόδοσή του κρίνεται αυστηρά από τους άλλους, και πως αυτοί αναμένουν και αποδέχονται μόνο την άριστη επίδοση. Σε αντίθεση με την αυτορρυθμιζόμενη, η κοινωνική τελειοθρία φαίνεται να μην προσφέρει κανένα όφελος, ενώ είναι ιδιαίτερα κουραστική για το άτομο. Οι αθλητές με αυξημένη αυτορρυθμιζόμενη και κοινωνική τελειοθρία φαίνεται να βιώνουν περισσότερο άγχος και συναισθήματα θυμού όταν οι εμπειρίες τελειοθρίας πληθαίνουν με την αύξηση του ανταγωνισμού κατά την προαγωνιστική φάση (Donachie, 2019).

Η τρίτη υποκατηγορία είναι η εξωτερικά προσανατολισμένη τελειοθρία (other-oriented perfectionism) η οποία περιλαμβάνει την τάση θέσπισης μη ρεαλιστικών στάνταρ για τους άλλους και παροχής αυστηρής κριτικής σ' αυτούς. Στο είδος αυτό της τελειοθρίας η αποδοχή των άλλων περιορίζεται στη σπάνια περίπτωση όπου αυτοί πετυχαίνουν τα υπερβολικά υψηλά στάνταρ (Lundh, 2004).

### ***Η θεωρία των δύο παραγόντων και το τριαδικό μοντέλο της τελειοθρίας***

Σημαντικές θεωρίες, οι οποίες εντάσσονται στο γενικότερο πλαίσιο του πολυπαραγοντικού μοντέλου, και συναντώνται συχνά στη βιβλιογραφία, είναι αυτή των δύο παραγόντων της τελειοθρίας (two-factor theory of perfectionism) και το τριαδικό μοντέλο της τελειοθρίας (tripartite model of perfectionism). Σύμφωνα με την πρώτη (Stoeber & Otto, 2006), η τελειοθρία χαρακτηρίζεται από την «Προσπάθεια Για Τελειότητα» (ΠΠΤ) (Perfectionistic Striving) και την «Τελειοθηρική Ανησυχία» (ΤΑ) (Perfectionistic Concern). Μόνο η ΠΠΤ φαίνεται να σχετίζεται θετικά με την αυτοπεποίθηση, τον προσανατολισμό στην επίτευξη του βέλτιστου αποτελέσματος, την ελπίδα για επιτυχία, και την απόδοση στην προπόνηση και τον αγώνα (Stoeber, Uphill, & Hotham, 2009; Stoll, Lau, & Stoeber, 2008). Αντίθετα, η ΤΑ σχετίζεται θετικά με το φόβο αποτυχίας, το φόβο της αρνητικής εξωτερικής κριτικής, την ανησυχία για το λάθος, το αίσθημα ασυμφωνίας μεταξύ προσδοκιών κι απόδοσης και την αρνητική αντίδραση στις ατέλειες (Gotwals, Stoeber, Dunn, & Stoll, 2012). Επίσης, αποτελεί ισχυρό παράγοντα πρόβλεψης μειωμένης ευημερίας και αυξημένου στρες (Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003).

Ωστόσο, παρατηρείται στενή σχέση μεταξύ της ΠΠΤ και της ΤΑ. Δηλαδή, οι περισσότεροι αθλητές που έχουν υψηλά επίπεδα ΠΠΤ έχουν επίσης αυξημένα επίπεδα ΤΑ (Gaudreau & Antl, 2008; Stoeber & Stoeber, 2009; Zarghmi, Ghamary, Shabani, & Varzanen, 2010), γεγονός που καθιστά περιπλοκή τη διαχείριση της τελειοθρίας. Σύμφωνα με τα παραπάνω, συμπεραίνουμε ότι η τελειοθρία έχει διττή φύση. Αναλόγως μπορεί να αποτελέσει περισσότερο θετικό (ΠΠΤ) ή αρνητικό (ΤΑ) χαρακτηριστικό για έναν αθλητή.

Σύμφωνα με το τριαδικό μοντέλο, η αναγνώριση της ΠΠΤ και της ΤΑ είναι χρήσιμη για τη διάκριση της τελειοθρίας σε ακόμη τρεις κατηγορίες: 1) τη λειτουργική (healthy perfectionism), 2) τη μη λειτουργική (unhealthy perfectionism) και 3) τη μη τελειοθηρική τελειοθρία (non-perfectionism) (Stoeber & Otto, 2006). Η λειτουργική τελειοθρία χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα ΠΠΤ και χαμηλά επίπεδα ΤΑ. Συνδυάζει την τάση του ατόμου να επιδιώκει το τέλειο με την ικανότητα εκτίμησης της αξίας του, ανεξάρτητα από τις επιδόσεις του (Hamachek, 1978). Η μη λειτουργική τελειοθρία από την άλλη πλευρά, χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό τόσο της ΠΠΤ, όσο και της ΤΑ. Τα άτομα που εντάσσονται σε αυτή την κατηγορία απαιτούν την αριστεία, δέχονται σημαντική κοινωνική πίεση να επιτύχουν τα υψηλά στάνταρ και συνδέουν έμμεσα την ικανότητά τους να ανταπεξέρχονται στις υψηλές αυτές απαιτήσεις με την αυτό-αξία τους (Lundh, 2004). Τέλος, η μη τελειοθηρική τελειοθρία χαρακτηρίζεται από χαμηλά επίπεδα ΠΠΤ και μη διαφοροποιημένα επίπεδα (χαμηλά ή υψηλά) ΤΑ (Rice & Ashby, 2007). Τα άτομα με χαμηλή ΠΠΤ δεν θεωρούνται τελειομανείς, ανεξάρτητα από το επίπεδο ΤΑ που παρουσιάζουν. Επομένως, και το μοντέλο αυτό επιβεβαιώνει τη διττή φύση της τελειοθρίας (θετική/λειτουργική και αρνητική/μη λειτουργική).

Το τριαδικό μοντέλο της τελειοθρίας, ωστόσο, σύμφωνα με πρόσφατη ανασκοπική έρευνα (Hill et al., 2018),

φαίνεται να έχει μόνο μερική υποστήριξη στον αθλητισμό, το χορό και την άσκηση, καθώς η αναμενόμενη τριπλή δομή της τελειοθρίας προέκυψε μόνο σε πέντε από τις εννέα μελέτες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα. Συγκεκριμένα, δύο μελέτες υποστήριξαν τη διαφοροποίηση με βάση το βαθμό της τελειοθρίας και όχι σύμφωνα με τους τύπους της. Εάν η τελειομανία είναι πράγματι θέμα βαθμού, όταν χρησιμοποιείται το τριαδικό μοντέλο ερευνώνται ομάδες που προκύπτουν από τη χρήση μιας περιγραφικής δομής (διαχωρισμός σε τύπους) που δεν ταιριάζει με την πραγματική δομή και κατανομή της τελειοθρίας. Με άλλα λόγια, η θεώρηση της τελειοθρίας ενός αθλητή ως λειτουργική, μη λειτουργική ή μη τελειοθηρική θα μπορούσε να χαρακτηριστεί αυθαίρετη. Παρόλα αυτά, όταν όντως διακρίνονται αυτές οι μορφές τελειοθρίας, τα ευρήματα συνήθως συμφωνούν με το τριαδικό μοντέλο.

Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν μακροχρόνιες μελέτες που να έχουν εξετάσει το τριαδικό μοντέλο στον αθλητισμό, ενώ το εάν η τελειομανία πρέπει να αντιμετωπίζεται ως θέμα τύπων ή βαθμού, αποτελεί, σύμφωνα με τον Hill (2016), σημαντικό ζήτημα προς διερεύνηση. Με τον παραπάνω προβληματισμό ασχολήθηκε και μια δεύτερη ανασκοπική έρευνα η οποία καταλήγει στο συμπέρασμα ότι τα στοιχεία που στηρίζουν την ύπαρξη τύπων τελειομανίας είναι ελάχιστα. Αντ' αυτού, η τελειομανία πιθανότατα υπάρχει σε όλους σε διαφορετικό βαθμό, ενώ οι συνέπειές της φαίνεται να εξαρτώνται από το επίπεδο της και άλλους προσωπικούς και περιστασιακούς παράγοντες (Hill, Madigan, Smith, Mallinson-Howard, & Donachie, 2019).

### *Το 2 × 2 μοντέλο της τελειοθρίας*

Το ίδιο συχνά με τα μοντέλα που αναφέρθηκαν, συναντάται στις σχετικές έρευνες το 2 × 2 μοντέλο της τελειοθρίας, το οποίο παρέχει ένα επισημοποιημένο σύστημα υποθέσεων με το οποίο διευκολύνεται η σύγκριση των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων. Το μοντέλο, σύμφωνα με τους Méndez-Giménez, Cecchini-Estrada και Fernández-Río (2014), διακρίνει τις εξής διαστάσεις της τελειοθρίας: τελειοθρία προσωπικών στάνταρ (personal standards perfectionism), αντιστοιχεί με την ΠΠΤ, και την τελειοθρία εκτίμησης της ανησυχίας (evaluative concerns perfectionism) αντιστοιχεί με την ΤΑ. Υποστηρίζει επίσης, ότι οι δύο αυτές πτυχές της τελειοθρίας συνυπάρχουν σε κάθε τελειοθηρικό άτομο, σε διαφορετικό πάντα βαθμό.

Επιπλέον, προτείνει τέσσερις συνδυασμούς της τελειοθρίας: τη μη τελειοθηρική (non-perfectionism) - χαμηλή ΠΠΤ και ΤΑ-, την αμιγώς τελειοθηρική ή αυτο-προκαλούμενη (pure personal standards perfectionism) - υψηλή ΠΠΤ και χαμηλή ΤΑ-, την τελειοθρία εξωτερικής πίεσης ή ανησυχίας για αξιολόγηση (pure evaluative concerns perfectionism) -χαμηλή ΠΠΤ και υψηλή ΤΑ- και την μεικτή τελειοθρία (mixed perfectionism) -υψηλή ΠΠΤ και ΤΑ-. Ανάλογα με τις διαφοροποιήσεις κάθε συνδυασμού παραθέτει μια σειρά τυποποιημένων υποθέσεων. Η πρώτη υπόθεση αναφέρει ότι η ΠΠΤ θα συσχετιστεί είτε πιο θετικά, είτε πιο αρνητικά, είτε δεν θα παρατηρηθούν διαφορές στα αποτελέσματα συγκριτικά με τη μη-τελειοθηρική τελειοθρία. Η δεύτερη υπόθεση αναφέρει ότι η μη- τελειοθηρική τελειομανία θα συσχετιστεί με θετικότερα αποτελέσματα από ό,τι η αμιγώς ΤΑ, ενώ η τρίτη αναφέρει ότι η μεικτή τελειοθρία θα συσχετιστεί με θετικότερα αποτελέσματα σε σύγκριση με την ΤΑ. Τέλος, η τέταρτη υπόθεση προβλέπει ότι η ΠΠΤ θα συσχετιστεί με θετικότερα αποτελέσματα σε σύγκριση με τη μεικτή τελειομανία.

Με αυτές τις υποθέσεις κατά νου, πρόσφατη ανασκοπική έρευνα, η οποία συμπεριέλαβε 63 μελέτες, εξέτασε την τελειοθρία στον αθλητισμό, την άσκηση και το χορό (Hill et al., 2019). Όπως ήταν αναμενόμενο, η ΠΠΤ σχετίστηκε τις περισσότερες φορές με θετικότερα αποτελέσματα από τη μη-τελειοθηρική και τη μεικτή τελειοθρία, ενώ η μη-τελειοθηρική και η μεικτή τελειομανία σχετίστηκαν με θετικότερη έκβαση απ' ότι η ΤΑ. Η έρευνα συμπεραίνει επίσης, ότι πιθανότατα όλοι οι συνδυασμοί της τελειοθρίας σχετίζονται με αρνητικές επιδράσεις στα κίνητρα, την ευεξία και (συνεπώς) την απόδοση των αθλητών. Ωστόσο, το κατά πόσο αυτές οι αρνητικές επιδράσεις θα παρουσιαστούν εξαρτάται από μια σειρά προσωπικών παραγόντων και παραγόντων κατάστασης. Ο προσδιορισμός των παραγόντων αυτών αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πλέον σημεία εστίασης της έρευνας στον αθλητισμό.

## **Ανασκόπηση σχετικών ερευνών**

### *Η επίδραση των γονέων και των προπονητών στη δημιουργία τελειοθρίας*

Είναι χρήσιμο, για τη βαθύτερη κατανόηση της τελειοθρίας και τελικά για την αντιμετώπισή της, να ανατρέξουμε στην πηγή του φαινομένου. Οι γονείς και οι προπονητές είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνοι για τη δημιουργία τελειοθρίας στα παιδιά-αθλητές τους. Στην έρευνά του, ο Greenspon (2008) εξηγεί ότι τα παιδιά δη-

μιουργούν ένα δίκτυο κοινωνικών σχέσεων το οποίο αποτελεί τον «κόσμο της εμπειρίας» τους. Μέσω των σχέσεων αυτών, διαμορφώνουν την αίσθηση του «εαυτού». Αρχίζουν να αντιλαμβάνονται και να διαχειρίζονται το περιβάλλον τους, ενώ ταυτόχρονα δέχονται την αξιολόγηση από τους άλλους, προσδίδοντας νόημα στις συμπεριφορές τους. Εάν το συμπέρασμα από τις αλληλεπιδράσεις αυτές (κυρίως με τους γονείς) είναι ότι η αγάπη και η αποδοχή προσφέρονται μόνο υπό προϋποθέσεις, τότε είναι πιθανό τα παιδιά να γίνουν τελειοθηρικά (Greenspon, 2008; Appleton, Hall, & Hill, 2010). Στην ουσία, σύμφωνα με τους Hewitt, Flett και Mikail (2017), η τελειομανία υιοθετείται για να απομακρύνει τον ψυχολογικό πόνο της απόρριψης, να ενισχύσει την αυτοαξία των παιδιών σε σχέση με την επίτευξη και για να κερδίσουν την έγκριση των άλλων.

Επομένως, η συμπεριφορά των γονέων (π.χ. έλεγχος ή ελαστικότητα, αυταρχικότητα, παρεμβατικότητα), φαίνεται να σχετίζεται με τη δημιουργία τελειοθηρικών χαρακτηριστικών στα παιδιά τους και επηρεάζει κατά κύριο λόγο τη δημιουργία ΤΑ (έναντι της ΠΠΤ) (Affrunti & Woodruff-Borden, 2015; Enns, Cox, & Clara, 2002; Randolph & Dykman, 1998). Ωστόσο, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η υπό όρους γονεϊκή αποδοχή προβλέπει τόσο τη δημιουργία ΠΠΤ όσο και ΤΑ των νεαρών αθλητών (Curran, 2018; Curran, Hill, & Williams, 2017). Χαρακτηριστικά μη λειτουργικής τελειοθηρίας, επίσης, μπορούν να προκύψουν όταν οι γονείς είναι ασταθείς, ή δεν είναι ξεκάθαροι για τις προσδοκίες που έχουν από τα παιδιά τους, ή όταν καθιστούν φανερό ότι οι προσδοκίες τους δεν πρόκειται να πραγματοποιηθούν. Η μετάδοση της τελειοθηρίας από τους γονείς στα παιδιά επιβεβαιώνεται και στον αθλητικό χώρο από την έρευνα των Appleton, Hall και Hill (2009).

Από μελέτες έχει αποδειχθεί, ακόμη, πως η επίδραση των προπονητών στη δημιουργία τελειοθηρικών αθλητών είναι εξίσου σημαντική (Anshel & Eom, 2003; Dunn, Causgrove Dunn, Gotwals, Vallance, & Creft 2006; Gotwals & Dunn, 2009) αν όχι σημαντικότερη από αυτή των γονέων (Madigan, Curran, Stoeber, Hill, Smith, & Passfield, 2019). Με τον ίδιο τρόπο που οι υπερβολικές προσδοκίες των γονέων συμβάλλουν γενικά στη δημιουργία τελειοθηρίας των παιδιών, οι προσδοκίες των προπονητών είναι πιθανό να προκαλέσουν τελειοθηρία στους αθλητές, όσον αφορά τον αθλητισμό (Appleton & Curran, 2016). Αυτό συμβαίνει επειδή οι προπονητές αποτελούν σημαντικό κοινωνικό παράγοντα στα δίκτυα σχέσεων των αθλητών, και αλληλεπιδρούν συχνά μαζί τους (Mageau & Vallerand, 2003).

Με ποιο τρόπο όμως επηρεάζουν οι προπονητές τους αθλητές τους; Η ελεγκτική συμπεριφορά και η ψυχολογική πίεση που οι πρώτοι συχνά ασκούν (π.χ. τιμωρία και υπό όρους αποδοχή) φαίνεται ότι επηρεάζει την απόδοση των αθλητών, συντελεί στη δημιουργία τελειοθηρίας -ΠΠΤ και ΤΑ- (Appleton et al., 2011), στη διαμόρφωση του είδους παρακίνησής τους και ενδεχομένως στην εμφάνιση αθλητικού καψίματος (Barcza-Renner, Eklund, Morin, & Habeeb, 2016). Όσον αφορά το κλίμα παρακίνησης που δημιουργούν σε σχέση με την απόδοση, φαίνεται να προβλέπει την τελειοθηρική νοοτροπία των αθλητών τους (Appleton, Hall, & Hill, 2011). Οι Lemyre, Hall και Roberts (2008) συμπέραναν ότι το κλίμα προσανατολισμού στο έργο το οποίο δημιουργούν -σχετίζεται περισσότερο με την ΠΠΤ-, συνδέεται αρνητικά με την ανησυχία για το λάθος και τις αμφιβολίες για δράση, ενώ το κλίμα προσανατολισμού στο εγώ -συνδέεται περισσότερο με την ΤΑ- σχετίζεται θετικά με τη θέσπιση πολύ υψηλών στόντων από τους αθλητές, την αυξημένη ανησυχία για το λάθος και την αμφιβολία για δράση. Το προσανατολιζόμενο στο εγώ κλίμα των προπονητών αντικατοπτρίζει τις ανησυχίες τους σχετικά με το πώς οι αθλητές θα φτάσουν στην επιθυμητή απόδοση χωρίς κόπο και θα ξεπεράσουν τους αντιπάλους τους. Αντιθέτως, το κλίμα προσανατολισμού στο έργο δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές να συνεργάζονται, προωθεί τη διασκέδαση κατά τη διάρκεια της εκμάθησης και συντελεί στη διαμόρφωση θετικής σκέψης και συμπεριφοράς (Duda, Ραπαϊοαννου, Appleton, Quested, & Krommidas, 2014).

### ***Κίνητρα-παρακίνηση και τελειοθηρία***

Η επίδραση των προπονητών στο κλίμα προσανατολισμού στο έργο και το εγώ σχετίζεται άμεσα με τα κίνητρα και την παρακίνηση των αθλητών. Η παρακίνηση διακρίνεται σε αυτόνομη (autonomous motivation) και ελεγχόμενη (controlled motivation) (Mouratidis & Michou, 2011) και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία της τελειοθηρίας εντός και εκτός αθλητισμού. Η πρώτη αναφέρεται σε δραστηριότητες στις οποίες υποβάλλονται οι αθλητές, είτε γιατί τις θεωρούν ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές, είτε επειδή αντιλαμβάνονται τη σημασία τους. Αντίθετα, η ελεγχόμενη παρακίνηση αναφέρεται σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την εκτέλεση δραστηριοτήτων τις οποίες οι αθλητές αισθάνονται υποχρεωμένοι να εκτελούν, λόγω εξωτερικής ψυχολογικής πίεσης. Μια ακόμη διαφορά μεταξύ των δύο ειδών παρακίνησης είναι ότι η αυτόνομη σχετίζεται με τον προσανατολισμό στο έργο και την ΠΠΤ, ενώ η ελεγχόμενη με τον προσανατολισμό στο εγώ (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999; Ryan & Deci, 2002) και την ΤΑ (Barcza-Renner et al., 2016; Gaudreau & Antl, 2008). Η έλλειψη παρακίνησης (amotivation) τέλος, σχετίζεται μόνο με την ΤΑ και όχι με την ΠΠΤ. Η διττή φύση της τελειοθηρίας επο-

μένως (θετική-ΠΠΤ και αρνητική-ΤΑ) βρίσκει εφαρμογή και ως προς την παρακίνηση.

Έρευνα που συνέκρινε πτυχές της μη λειτουργικής τελειοθρίας με την παρακίνηση αποδεικνύει ότι η ανησυχία για την αρνητική αξιολόγηση, η πιθανότητα λάθους και οι αμφιβολίες μπορεί να οδηγήσουν στην αποφυγή της προσπάθειας (Stoeber, Stoll, Pescheck, & Otto, 2008). Επιβεβαιώνεται, λοιπόν, η συσχέτιση της μη λειτουργικής τελειοθρίας με τον περιορισμό και την αποχή από την άσκηση (Longbottom, Grove, & Dimmack, 2010). Από την άλλη μεριά, υπάρχουν και λειτουργικές διαστάσεις της τελειοθρίας, όπως το αίσθημα οργάνωσης, και η ανάγκη αυτοβελτίωσης, που συνδέονται άμεσα με την εσωτερική παρακίνηση για άσκηση (Miquelou, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005). Επομένως, από τη μελέτη της βιβλιογραφίας φαίνεται ότι η τελειοθρία από μόνη της δεν ταυτίζεται απαραίτητα ούτε με την εσωτερική ούτε με την εξωτερική παρακίνηση και δεν συνδέεται άμεσα με τη συχνότητα συμμετοχής στην άσκηση και την ποσότητα της προσπάθειας των αθλητών. Ωστόσο, υπάρχει σύνδεση της μη λειτουργικής τελειοθρίας με την εξωτερική και ελεγχόμενη παρακίνηση και της λειτουργικής με την εσωτερική και αυτόνομη παρακίνηση.

### **Αυτοεκτίμηση και τελειοθρία**

Η επίδραση των γονέων και των προπονητών δεν περιορίζεται στο κλίμα προσανατολισμού και τα είδη της παρακίνησης. Η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται, επίσης, μέσα από την αλληλεπίδραση και την αποδοχή (ή μη) του αθλητή από τους γονείς, τους προπονητές, τους συμπαίκτες και τους συνομηλικούς του, ενώ ιδιαίτερα κρίσιμη είναι η ηλικία μεταξύ έξι και δώδεκα ετών (Long, Henderson, & Ziller, 1967) (ηλικία έναρξης και προσκόλλησης στον αθλητισμό). Έχει αποδειχθεί πως κυρίως η μη λειτουργική τελειομανία, σχετίζεται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Cheng, Chong, & Wong, 1999; Stumpf & Parker, 2000). Ο Adler (1956) προτείνει ότι η μη λειτουργική τελειοθρία αποτελεί τακτική που χρησιμοποιούν τα άτομα για την προστασία της χαμηλής τους αυτοπεποίθησης, ενώ άλλοι επιστήμονες αναφέρουν πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί αναπόφευκτη συνέπεια για τον τελειομανή. Επειδή η αυτοεκτίμηση και η αυτοαξία του τελειοθηρικού ατόμου βασίζεται στο αποτέλεσμα σε σχέση με τους υψηλούς και συχνά μη επιτεύξιμους στόχους, η παραμικρή αρνητική ανατροφοδότηση θεωρείται απόδειξη της διαφοράς μεταξύ της υπάρχουσας και της ιδεατής κατάστασης, κάτι που οδηγεί στη μείωση της αυτοεκτίμησης (Horney, 1950; Sorotzkin, 1985).

Η αρνητική αυτοκριτική, ως προέκταση της χαμηλής αυτοεκτίμησης, φαίνεται να ευθύνεται ακόμη και για τη σχέση μεταξύ τελειοθρίας και παθολογικής άσκησης (Taranis & Meyer, 2010). Ωστόσο, πρέπει να επισημανθεί ότι το γεγονός της ύπαρξης τελειοθηρικών ατόμων που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση αποδεικνύει ότι η τελειοθρία δεν αποτελεί απαραίτητα προαπαιτούμενο ή αναπόφευκτη συνέπεια της έλλειψης αυτοεκτίμησης. Συνεπώς, θα λέγαμε ότι η τελειοθρία, και συγκεκριμένα η μη λειτουργική πτυχή της, συγκαταλέγεται στους παράγοντες που προκαλούν μειωμένη αυτοεκτίμηση αλλά δεν αποτελεί μοναδική αιτία για την ελάττωσή της.

Εκτός από τη γενική συσχέτιση της τελειοθρίας με την αυτοεκτίμηση έχει προκύψει και μια επιμέρους διάκριση ανάμεσα στα είδη της αυτοεκτίμησης (βασική και αποκτημένη) και την τελειοθρία. Σύμφωνα με έρευνα των Koivula, Hassmén και Fallby (2002), η βασική αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζεται από την αυτό-αποδοχή, την αγάπη και ένα αίσθημα ευγνωμοσύνης για τον εαυτό. Η υψηλή βασική αυτοεκτίμηση αθλητών φάνηκε να σχετίζεται αρνητικά με την ανησυχία για λάθος και την αμφιβολία για δράση. Από την άλλη μεριά, η αποκτημένη αυτοεκτίμηση περιλαμβάνει την ανάγκη του ατόμου για εξωτερική αποδοχή, άσκηση επιρροής στους άλλους, και το αίσθημα ικανότητας και ελέγχου. Το είδος αυτό αυτοεκτίμησης σχετίζεται με υψηλά προσωπικά στάνταρ, ανησυχία για το λάθος και αμφιβολία για δράση.

Σύμφωνα με τους ίδιους ερευνητές (Koivula et al., 2002), ο αρχέτυπος: χαμηλή βασική και υψηλή αποκτημένη αυτοεκτίμηση φαίνεται να σχετίζεται με ένα αρνητικό μοτίβο τελειοθρίας, ενώ είναι πιθανό να συμβαίνει και το αντίστροφο, δηλαδή, αθλητές που παρουσιάζουν αυτόν το συνδυασμό να προσπαθούν για την τελειότητα ως ένα μέσο για να προστατεύσουν ή και να αυξήσουν τη χαμηλή αυτοεκτίμησή τους. Είναι πιθανό επίσης, μια επιτυχημένη απόδοση να προκαλέσει αύξηση της αυτοεκτίμησής των τελειοθηρικών αθλητών και να υπεριοχύσει έναντι των αρνητικών τελειοθηρικών μοτίβων. Ωστόσο, μια τέτοια επίδραση στην αυτοεκτίμηση είναι προσωρινή. Αντίθετα, αθλητές με υψηλή βασική και χαμηλή αποκτημένη αυτοεκτίμηση φαίνεται να απολαμβάνουν τη θέσπιση υψηλών στόχων, καθώς τους αντιλαμβάνονται ως προκλήσεις. Εάν επιτύχουν τους στόχους αυτούς, ενισχύεται η ήδη υψηλή αυτοεκτίμησή τους, ενώ δεν επηρεάζεται αρνητικά στην περίπτωση που δεν τους πετύχουν.

Επομένως, προκύπτει το συμπέρασμα ότι η σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την τελειοθρία εξαρτάται από τις παραμέτρους της τελειοθρίας και της αυτοεκτίμησης που μελετώνται. Φαίνεται ότι αθλητές με υψηλή βασική αυτοεκτίμηση αναπτύσσουν πιο θετικά μοτίβα τελειοθρίας, ενώ όσοι παρουσιάζουν υψηλή αποκτημένη

αυτοεκτίμηση εμφανίζουν πιο αρνητικές μορφές της. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι η σχέση αυτοεκτίμησης και τελειοθρίας είναι περίπλοκη, καθώς εμπλέκονται ατομικοί παράγοντες, όπως οι ικανότητες διαχείρισης και οι στρατηγικές καταπολέμησης του άγχους των αθλητών.

### **Ψυχολογικές επιδράσεις της τελειοθρίας**

Από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι η τελειοθρία επιφέρει διαφορετικές συνέπειες ανάλογα με την πηγή δημιουργίας της (εσωτερική ή εξωτερική). Όταν η τελειοθρία ενισχύεται από τους γονείς, τον προπονητή ή τους συναθλητές (κοινωνική τελειοθρία), σχετίζεται με ένα εύρος αρνητικών συναισθημάτων, περιλαμβάνοντας το άγχος, το θυμό, την κόπωση και την κατάθλιψη. Η τελευταία εμφανίζεται σε αθλητές ως αποτέλεσμα της εκλαμβανόμενης εξωτερικής πίεσης για επιτυχία και όχι λόγω των υψηλών προσωπικών προσδοκιών τους (Sherry, Law, Hewitt, Flett, & Besser, 2008). Ωστόσο, όταν η τελειοθρία προέρχεται από το ίδιο το άτομο (αυτορρυθμιζόμενη) δεν παρουσιάζονται οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις στη διάθεση. Στη συνέχεια, θα αναλυθεί η συσχέτιση της τελειοθρίας με το άγχος, το θυμό, την κόπωση και το αθλητικό κάψιμο.

*Άγχος και τελειοθρία.* Αρκετές έρευνες έχουν ασχοληθεί με τη σχέση του άγχους και της τελειοθρίας στον αθλητισμό (Frost & Henderson, 1991; Gotwals, Dunn, Dunn, & Gamache, 2010; Hall, Kerr, & Matthews, 1998; Koivula et al., 2002; Martinent & Ferrand, 2006, 2007; Martinent, Ferrand, Guillet, & Gauthier, 2010; Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, & Stoll, 2007). Οι νεαροί αθλητές που εστιάζουν στις ανησυχίες και τις εξωτερικές πιέσεις φαίνεται να βιώνουν αυξημένα επίπεδα άγχους ανεξάρτητα από την ένταση της άσκησης (υψηλή ή μέτρια) (González-Hernández, 2019). Η επιδίωξη του τέλειου και η θέσπιση μη ρεαλιστικών στόχων αποτελούν δομικά στοιχεία της τελειοθρίας και οι τελειοθηρικοί αθλητές φαίνεται πως συχνά βιώνουν άγχος ανταγωνισμού εξαιτίας της απόκλισης ανάμεσα στην άριστη και την παρούσα, κάθε φορά, επίδοση.

Το άγχος ανταγωνισμού έχει μελετηθεί αρκετά στον αθλητισμό και πρόκειται για μια συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αισθήματα έντασης, φόβου, και ενεργοποίησης σε συνθήκες ανταγωνισμού. Οι Martens, Burton, Vealey, Bump και Smith (1990) διακρίνουν τρεις υποκατηγορίες του άγχους αυτού: το γνωστικό (cognitive anxiety), το σωματικό (somatic anxiety), και την αυτοπεποίθηση (confidence).

Το γνωστικό άγχος περιλαμβάνει σκέψεις σχετικά με την πιθανή αποτυχία, ενώ το σωματικό αναφέρεται στην πρόκληση δυσάρεστων σωματικών συμπτωμάτων (π.χ. ταχυπαλμία, εφίδρωση). Αντίθετα, η αυτοπεποίθηση περιλαμβάνει την αίσθηση ικανότητας για την επιτυχή διεκπεραίωση ενός έργου και σχετίζεται με την καλή αθλητική απόδοση (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003). Τα αποτελέσματα ερευνών με συμμετέχοντες αθλητές υψηλού επιπέδου συμφωνούν στο ότι η ΤΑ σχετίζεται θετικά με το γνωστικό και το σωματικό άγχος και αρνητικά με την αυτοπεποίθηση, ενώ τα αντίθετα αποτελέσματα (αρνητική συσχέτιση με το γνωστικό και το σωματικό άγχος) παρατηρούνται σε αθλητές με υψηλά επίπεδα της ΠΠΤ (Hall et al., 1998; Koivula et al., 2002; Stoeber et al., 2007).

Με βάση την υπόθεση της δημιουργίας του στρες (stress-generation hypothesis) επίσης, η αυτορρυθμιζόμενη τελειοθρία παρουσιάζεται ως προάγγελος του στρες (Hewitt & Flett, 2002). Δηλαδή, τα ίδια τα άτομα με αυτορρυθμιζόμενη τελειοθρία δημιουργούν στρες στον εαυτό τους, είτε αυξάνοντας τις πιθανότητες έκθεσής τους σε στρεσογόνες καταστάσεις, είτε κρίνοντας μια κατάσταση ως στρεσογόνα, ενώ παράλληλα αξιολογούν αρνητικά τις ικανότητες διαχείρισής τους σε τέτοιες συνθήκες. Επιπλέον, σύμφωνα με την υπόθεση της ενίσχυσης του στρες (stress-enhancement hypothesis), τα άτομα αυτά μεγαλοποιούν την επίδραση που έχει το στρες στο αποτέλεσμα. Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι η τελειοθρία συχνά αποτελεί αιτία πρόκλησης άγχους. Συμβαίνει το ίδιο και με τον θυμό;

*Θυμός και τελειοθρία.* Έρευνα των Dunn, Gotwals, Dunn και Syrotuik (2006) αποδεικνύει πως οι αθλητές με μη λειτουργική τελειοθρία έχουν αυξημένη προδιάθεση να βιώσουν θυμό στον αθλητισμό. Από τους ίδιους υποστηρίζεται ότι για τη συσχέτιση τελειοθρίας και θυμού ευθύνονται τα αυστηρά κριτήρια επιτυχίας, η θέσπιση πολύ υψηλών στόχων, η αγωνία για το λάθος και η πίεση των προπονητών για επιτυχία σε κάθε προσπάθεια. Ο τελειοθηρικός αθλητής/ρια αισθάνεται, επομένως, ότι η απόδοσή του δεν θεωρείται ποτέ αρκετά καλή κι έτσι αρχίζει να αντιλαμβάνεται τα κριτήρια με τα οποία οι άλλοι ορίζουν την επιτυχία ως άδικο, γεγονός που του προκαλεί θυμό. Γίνεται φανερό, λοιπόν, ότι για την αποφυγή του θυμού οι αθλητές πρέπει να αναπτύξουν ένα αίσθημα ελέγχου σε σχέση με το αποτέλεσμα. Αυτό μπορούν να το πετύχουν μέσα από τη θέσπιση προσωπικών στόχων και δίνοντας έμφαση στην ατομική βελτίωση έναντι της τελειότητας.

Κόπωση, αθλητικό κάψιμο και τελειοθρία. Εκτός από το άγχος και το θυμό, η κόπωση φαίνεται επίσης να συνδέεται θετικά με την τελειοθρία γενικότερα, καθώς επίσης με πτυχές της κοινωνικής τελειοθρίας των προπονητών και των γονέων και με τις προσδοκίες που αυτοί έχουν από τους νεαρούς αθλητές (Stirling & Kerr,



2006). Η τελειοθρία, μάλιστα, έχει παρουσιαστεί ως παράγοντας επιρρέπειας για τη δημιουργία χρόνιας κόπωσης (Magnusson, Nias, & White, 1996).

Από την βιβλιογραφία επιβεβαιώνεται η θετική σχέση ανάμεσα στην ΤΑ (Gnilka, 2017; Madigan, Stoeber, & Passfield, 2015) και την κοινωνική τελειοθρία με το αθλητικό κάψιμο (Appleton, Hall, & Hill, 2009; Hill & Appleton, 2011). Η σχέση αυτή εξηγείται καθώς η κοινωνική τελειοθρία συνδέεται με το μειωμένο προσωπικό έλεγχο ως προς την επίτευξη σημαντικών στόχων και με το φόβο της αρνητικής αξιολόγησης. Αυτά, οδηγούν σε μια συνεχή προσπάθεια επίτευξης του τέλειου και τελικά στην έλλειψη παρακίνησης και την εξουθένωση (Appleton et al., 2009). Αντίστοιχα, οι DiBartolo, Frost, Chang, LaSota και Grills (2004) υποστηρίζουν ότι το κίνητρο της τελειότητας αποβαίνει εξαντλητικό για το τελειοθηρικό άτομο το οποίο αντιλαμβάνεται τα επιτεύγματα ως απαραίτητους παράγοντες για τον καθορισμό της αυτοαξίας του.

Αντίθετα, η αυτορρυθμιζόμενη τελειοθρία των αθλητών σχετίζεται αρνητικά με παράγοντες του αθλητικού καψίματος, όπως η συναισθηματική και σωματική εξουθένωση, η υποτίμηση της άσκησης και η μειωμένη αίσθηση επίτευξης στον αθλητισμό (Hill & Appleton, 2011). Η αυξημένη εσωτερική παρακίνηση, η οποία συναντάται σε αθλητές με αυτορρυθμιζόμενη τελειοθρία φαίνεται να αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την εμφάνιση αθλητικού καψίματος. Έτσι, γίνεται φανερό πως η κοινωνική τελειοθρία σχετίζεται περισσότερο με το αθλητικό κάψιμο απ' ό,τι η αυτορρυθμιζόμενη.

Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι η τελειοθρία γενικά, και πιο συγκεκριμένα η εξωτερική-κοινωνική τελειοθρία, σχετίζεται θετικά με τη βίωση άγχους, θυμού, κόπωσης και καψίματος στον αθλητισμό. Οι σχέσεις αυτές αποδεικνύουν την αυξημένη επίδραση της τελειοθρίας στον αθλητισμό, ενώ η γνώση των αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων της από τους προπονητές, τους γονείς και τους ίδιους τους αθλητές συντελεί αρχικά στην αναγνώριση και στη συνέχεια στην αντιμετώπιση της τελειομανίας.

### ***Κοινωνική σκοπιά της τελειοθρίας***

Η τελειοθρία, εκτός από χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή τάση, αποτελεί, επίσης, συχνό κοινωνικό φαινόμενο τόσο στον αθλητισμό όσο και σε άλλες πτυχές της ζωής του σύγχρονου ανθρώπου (π.χ. επαγγελματικός τομέας). Οι Hewitt, Flett, Sherry και Caelian (2006) μελέτησαν το φαινόμενο αυτό από κοινωνιολογική σκοπιά και παρουσίασαν το μοντέλο της τελειοθρίας και της κοινωνικής απομόνωσης (the perfectionism social disconnection model) σύμφωνα με το οποίο, η εσωτερική δυσλειτουργία που σχετίζεται με την τελειοθρία οδηγεί στη δημιουργία κοινωνικής απομόνωσης, ενώ η τελειοθρία συνδέεται επίσης με τη μειωμένη κοινωνική υποστήριξη (Nounopoulos, Ashby, & Gilman, 2006; Schuler, 2000; Ye, 2008). Αυτό συμβαίνει επειδή τα άτομα με αυξημένη τελειοθρία τείνουν να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως μη αποδεκτό, ανίκανο να εκπληρώσει τις εξωτερικές προσδοκίες, και χωρίς την αίσθηση του ανήκειν (Hewitt et al., 2006).

Η έρευνα των Sherry, Law, Hewitt, Flett και Besser (2008) μάλιστα, συνδέει το συναίσθημα της απουσίας ικανοποίησης και αποδοχής από τους άλλους με την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης στο τελειοθηρικό άτομο. Επιπλέον, το μοντέλο της τελειοθρίας και της κοινωνικής απομόνωσης προτείνει ότι η τελειοθρία προκαλεί μια ποικιλία ενδοπροσωπικών επιπλοκών, όπως η υπερευαίσθησία και η εχθρικότητα (Nounopoulos et al., 2006; Schuler, 2000).

Καθώς ο αθλητικός χώρος αποτελεί αναμφισβήτητα ένα ιδανικό περιβάλλον κοινωνικοποίησης, θα άξιζε να ερευνηθεί εάν και κατά πόσο η συσχέτιση αυτή της τελειοθρίας με την κοινωνική απομόνωση υφίσταται και στον αθλητισμό. Ενώ το μοντέλο αυτό δεν υποστηρίζεται επαρκώς στον αθλητικό χώρο, από πρόσφατη έρευνα των Grugan, Jowett, Mallinson-Howard και Hall (2019) φαίνεται πως η κοινωνική τελειοθρία (και έμμεσα η εξωτερικά προσανατολισμένη) σχετίζεται θετικά με την αντικοινωνική συμπεριφορά των αθλητών απέναντι στους συμπαίκτες και τους αντιπάλους τους. Τα ευρήματα αυτά αποδεικνύουν έμμεσα ότι η τελειοθρία ενδέχεται να αναστρέψει τη θετική επίδραση που έχει ο αθλητισμός σε σχέση με την κοινωνική αλληλεπίδραση και την κοινωνικοποίηση. Ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα όσον αφορά τη σχέση της τελειοθρίας και της κοινωνικής απομόνωσης στον αθλητισμό.

Επιπλέον, μελετώντας την τελειοθρία από κοινωνική σκοπιά παρατηρείται ότι τα αθλητικά πρότυπα εμπλέκονται στη διαδικασία δημιουργίας της. Οι αμφιβολίες για δράση, η ανησυχία για το λάθος, και η αντίληψη ότι οι άλλοι διακατέχονται από τελειοθηρικές προσδοκίες σχετίζονται θετικά με την επιθυμία του τελειομανή να δείχνει δραστήριος, υγιής κι αθλητικός. Η αθλητική ταυτότητα επομένως, συνοδεύεται από ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία ο αθλητής καλείται να επιδεικνύει ώστε να γίνεται αποδεκτός. Η ακούραστη προσπάθεια για το τέλειο αποτελεί μέρος της ταυτότητας αυτής γεγονός που επηρεάζει τελικά τη συμπεριφορά και τη νοοτροπία του ατόμου σε σχέση με τον αθλητισμό (Longbottom, Grove, & Dimmock, 2012). Η επιθυμία για προβολή ενός

αθλητικού προφίλ εξαρτάται από το μέγεθος της πίεσης που ασκεί η κουλτούρα κι από τις προσδοκίες των άλλων σε σχέση με την άσκηση.

### **Συζήτηση - Συμπεράσματα**

Από την κριτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας συμπεραίνουμε ότι στην πλειονότητα των ερευνών σχετικά με την τελειοθηρία οι συμμετέχοντες ήταν παιδιά. Αυτό εξηγείται, καθώς η παιδική ηλικία θεωρείται ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδος για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και ως εκ τούτου και της τελειοθηρίας (η οποία συχνά θεωρείται χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) των νεαρών αθλητών. Στην εξέλιξη αυτή σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι γονείς και οι προπονητές.

Ανεξάρτητα, όμως, από την ηλικία και τη διαδικασία διαμόρφωσης της τελειοθηρίας, αξίζει να σημειωθεί μια λανθασμένη εντύπωση που κυριαρχεί σε σχέση με την τελειοθηρία και το είδος ενασχόλησης με τον αθλητισμό. Συγκεκριμένα, πιστεύεται πως η τελειομανία εντοπίζεται αποκλειστικά και μόνο στον αγωνιστικό αθλητισμό, κάτι που διαψεύδεται από τη βιβλιογραφία, καθώς δεν παρατηρούνται διαφορές μεταξύ αγωνιστικού και αναψυχικού αθλητισμού ως προς αυτήν (Stirling & Kerr, 2006).

Επίσης, μέρος της λανθασμένης εικόνας για την τελειοθηρία αποτελεί η θεώρησή της ως ένα αμιγώς αρνητικό χαρακτηριστικό. Στις σχετικές έρευνες έχει χρησιμοποιηθεί μια σειρά μοντέλων τελειοθηρίας το καθένα από τα οποία τη διακρίνει σε διαφορετικούς τύπους/πτυχές (όπως γίνεται π.χ. στο πολυπαραγοντικό, το τριαδικό και το 2x2 μοντέλο της τελειοθηρίας). Όλα τα μοντέλα, ωστόσο, στην ουσία αναφέρονται στη διττή φύση της τελειοθηρίας (θετική και αρνητική). Είναι λεπτή η γραμμή που χωρίζει τη θετική/λειτουργική από την αρνητική/μη-λειτουργική μορφή της τελειοθηρίας. Στο ερώτημα λοιπόν, εάν η τελειοθηρία θα πρέπει να αποφεύγεται ή όχι, θα απαντούσαμε ότι αυτό εξαρτάται από το είδος, το βαθμό και τις συνέπειες (θετικές ή αρνητικές) που παρατηρούνται στον κάθε αθλητή/τρια. Επομένως, η τελειοθηρία στον αθλητισμό πρέπει αν όχι να αποφεύγεται, σίγουρα να ερευνάται και να αξιολογούνται οι συνέπειές της από τους προπονητές, τους γονείς και την ομάδα που πλαισιώνει τους αθλητές.

### **Πρακτικές εφαρμογές - Αντιμετώπιση της τελειοθηρίας**

Με μια πρώτη ματιά, η αυτορρυθμιζόμενη τελειοθηρία φαίνεται να αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη οδό προς την επίτευξη δύσκολων προσωπικών στόχων η οποία δεν συνοδεύεται από μεγάλο ψυχολογικό κόστος. Η αυτορρυθμιζόμενη τελειοθηρία μπορεί να προσφέρει κάποια πλεονεκτήματα όταν όλα βαίνουν καλά. Ωστόσο, σε δύσκολες καταστάσεις (π.χ. μεταβατικές περιόδους), τα θετικά που συνεπάγεται πιθανότατα εξαλείφονται, ενώ μπορεί ακόμη να προκληθούν βλαπτικές συνέπειες και άγχος. Με αυτά τα αποτελέσματα συμφωνεί και η έρευνα των Gaudreau και Verner-Filion (2012) στον αθλητικό χώρο. Αντί, λοιπόν, να γίνεται αγώνας για να αντιμετωπιστεί κάτι που δεν είναι απαραίτητα αρνητικό οι γονείς, οι προπονητές και οι ψυχολόγοι θα πρέπει να αναζητούν σημάδια ότι ο αθλητής τους ίσως υποφέρει σωματικά, ψυχολογικά ή διανοητικά εξαιτίας της τελειοθηρίας που τον χαρακτηρίζει. Σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι απαραίτητη η καθοδήγηση των ειδικών.

Καταλαβαίνουμε ότι μια υγιής προσέγγιση της τελειοθηρίας, που μπορεί να βρει εφαρμογή στον αθλητισμό, δεν θα έπρεπε να στοχεύει στη μείωση της ΠΠΤ αλλά στη μείωση της ΤΑ και της ανησυχίας για το λάθος. Ωστόσο, δεν βρέθηκε κάποια έρευνα που να έχει εξετάσει την αποτελεσματικότητα τέτοιων παρεμβάσεων στους αθλητές. Έρευνες της κλινικής ψυχολογίας, ωστόσο, έχουν αναδείξει διάφορες γνωστικο-συμπεριφορικές τεχνικές και τεχνικές καθοδηγούμενης αυτοβοήθειας για την αντιμετώπιση του φαινομένου της τελειοθηρίας (Pleva & Wade, 2007; Riley, Lee, Cooper, Fairburn, & Shafran, 2007; Steele & Wade, 2008). Μερικές από αυτές τις τεχνικές είναι η ταυτοποίηση, η πρόκληση και η αλλαγή των αρνητικών τελειοθηρικών σκέψεων, συμπεριφορών και συναισθημάτων (Antony & Swinson, 2009; Shafran, Egan, & Wade, 2010). Οι τεχνικές αυτές θα μπορούσαν ενδεχομένως να υιοθετηθούν και στον αθλητικό χώρο.

Όπως έχει αναφερθεί, η τελειοθηρία αποτελεί μάλλον μια αμυντική αντίδραση ενάντια στον προσλαμβανόμενο κίνδυνο της μη αποδοχής του τελειοθηρικού από τον κοινωνικό του περίγυρο και κυρίως από τους γονείς και τον προπονητή του. Η αλλαγή του γενικότερου πλαισίου μέσα στο οποίο δημιουργούνται αυτές οι αντιλήψεις και αντιδράσεις του τελειομανή, αποτελεί ισχυρό μέσο για μια αποτελεσματική παρέμβαση. Κάτι τέτοιο μπορεί να επιτευχθεί με την αλλαγή των κριτηρίων αξιολόγησης του αθλητή από τους άλλους, την υπενθύμιση της αξίας του και τη γενικότερη αποδοχή του (Greenspon, 2008; Speirs Neumeister & Finch, 2006).

Όπως έχει επίσης αναφερθεί, ο ρόλος των γονέων και των προπονητών στη δημιουργία της τελειοθηρίας των

αθλητών είναι καθοριστικός. Σύμφωνα με τον Grolnick (2003) και τους Cheon, Reeve, Lee και Lee (2015), οι γονείς και οι προπονητές πρέπει να προωθούν την αυτονομία των αθλητών. Η εφαρμογή της στρατηγικής των ερευνητών αυτών αναφέρει δύο βασικούς στόχους: αφενός την αντικατάσταση της προσπάθειας για επίτευξη εξωτερικά προσδιοριζόμενων στόχων με πιο ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους και εσωτερικά καθορισμένους, και αφετέρου την εξασφάλιση της αποδοχής των αθλητών από τους γονείς και τους προπονητές τους ανεξάρτητα από τις επιδόσεις τους. Οι γονείς θα πρέπει να ασκούν μικρότερο έλεγχο και να είναι λιγότερο υπερπροστατευτικοί, ενώ είναι σημαντικό επίσης, γονείς και προπονητές να λαμβάνουν γνώση της επίδρασης της δικής τους τελειοθηρίας, της συμπεριφοράς, των προσδοκιών καθώς και του γενικότερου κλίματος παρακίνησης που δημιουργούν στους νεαρούς/ρές αθλητές/ριες.

Για να εξασφαλιστεί η αυξημένη αυτοεκτίμηση και να αποφευχθούν οι αρνητικές επιδράσεις της τελειοθηρίας των αθλητών, οι προπονητές πρέπει να ενδιαφέρονται γι' αυτούς, να τους επιβραβεύουν για την προσπάθεια και την πρόοδο που παρουσιάζουν, να αποδέχονται τα λάθη τους και να τα χρησιμοποιούν ως εφαλτήρια βελτίωσης και να αποφεύγουν τις συγκρίσεις με άλλους ασκούμενους (Hill et al., 2018). Σημαντικές είναι επίσης, η επικοινωνιακή κριτική, η διδασκαλία δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, η θετική σκέψη, η αποφυγή της τεμπελιάς και η αντιμετώπιση της αποτυχίας με χιούμορ. Οι γονείς από τη μεριά τους, πρέπει να στηρίζουν τις επιλογές των παιδιών σε σχέση με το άθλημα, να δείχνουν οι ίδιοι σεβασμό προς τους προπονητές, να αποφεύγουν την παρακολούθηση των προπονήσεων και να επιβραβεύουν με θετικά σχόλια την προσπάθεια των αθλητών.

Στον αθλητικό χώρο έχει αναφερθεί επίσης η αντιμετώπιση της τελειοθηρίας μέσω της διαχείρισης των παραμέτρων που διαμορφώνουν το κλίμα παρακίνησης χρησιμοποιώντας το σύστημα «TARGET» (Epstein, 1988; 1989), το οποίο αποτελείται από τις λέξεις: Task (εργασία- εναλλαγή δραστηριοτήτων), Authority (Εξουσία- εμπλοκή των αθλητών στη λήψη αποφάσεων), Reward (Επιβράβευση- θετική ανατροφοδότηση με βάση την προσπάθεια), Grouping (Ομαδοποίηση- συνεργατικότητα με σκοπό την εξέλιξη όλων των μελών της ομάδας), Evaluation (Αξιολόγηση- με βάση ατομικούς στόχους και αυτοαξιολόγηση), και Timing (Χρόνος- προσαρμογή του χρόνου που χρειάζεται ο κάθε αθλούμενος για την εμπέδωση μιας νέας δεξιότητας). Με τη σωστή εφαρμογή της στρατηγικής αυτής από τους προπονητές, μπορεί να αποτραπεί η συσχέτιση της αυτοαξίας του αθλητή με την τέλεια επίδοση.

Τέλος, μια ακόμη πρόταση αντιμετώπισης της τελειοθηρίας αποτελεί η επικοινωνιακή οργάνωση του χρόνου. Η διαμόρφωση δηλαδή ενός χρονοδιαγράμματος (π.χ. μηνιαίου) στο οποίο θα καταγράφονται οι προπονητικές απαιτήσεις. Ο ασκούμενος στην προπόνηση δεν θα πρέπει να εστιάζει στις λεπτομέρειες και την τελειότητα, αλλά στη μέγιστη δυνατή βελτίωση και την ορατή πρόοδο οι οποίες θα καταγράφονται επίσης.

Θεωρώντας την τελειοθηρία στον αθλητισμό ως αρνητικό, πολλές φορές, παράγοντα για την ψυχική υγεία και την απόδοση των αθλητών, αξίζει να τονιστεί η σημασία της πρόληψης της δημιουργίας του φαινομένου καθώς είναι γνωστό πως η πρόληψη είναι η καλύτερη αντιμετώπιση. Η έρευνα στη γενική ψυχολογία τα τελευταία χρόνια έχει ασχοληθεί με παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης της τελειοθηρίας καθώς και με τον έλεγχο της αποτελεσματικότητάς τους. Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν την αναγνώριση των αρνητικών επιδράσεων της τελειοθηρίας (π.χ. στην υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις), τη διάκρισή της από την απλή ΠΠΤ, την αντίληψη των λαθών ως μέσα βελτίωσης, την αύξηση της αυτοαποδοχής και τη διδασκαλία διαχείρισης του άγχους/στρες. Αντίστοιχα προγράμματα θα μπορούσαν να εφαρμοστούν και στον αθλητικό χώρο. Η ανάγκη πρόληψης του φαινομένου στον αθλητισμό καθιστά την έρευνα στο κομμάτι αυτό απαραίτητη. Προγράμματα πρόληψης της αθλητικής τελειοθηρίας θα μπορούσαν να εισαχθούν στα πλαίσια της προπόνησης σε συλλόγους ή/και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.

### **Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες**

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να συγκρίνουν αθλητές σε σχέση με τον καθιστικό πληθυσμό καθώς και αθλητές-φοιτητές και μη φοιτητές ως προς τα ποσοστά και τα είδη τελειοθηρίας που παρουσιάζουν. Ορισμένες έρευνες επιπλέον, υποστηρίζουν πως η τελειοθηρία μειώνεται όσο αυξάνεται η ηλικία των ατόμων. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να ασχοληθούν με την επιβεβαίωση ή μη της πρότασης αυτής, και την αντίστοιχη αιτιολόγηση των αποτελεσμάτων, ενώ θα ήταν ενδιαφέρουσα και η ανίχνευση διαφοροποιήσεων στην τελειοθηρία (π.χ. στο είδος) στους ίδιους τους συμμετέχοντες στην έρευνα αθλητές οι οποίοι θα παρακολουθούνται σε περιοδο αρκετών χρόνων. Με τέτοιες μακροχρόνιες έρευνες καθίσταται δυνατός ο εντοπισμός και η ερμηνεία των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της τελειοθηρίας.

Θα είχε ακόμη ενδιαφέρον να μελετηθεί η επίδραση της κουλτούρας διαφορετικών χωρών ως προς τη δια-

μόρφωση των αθλητικών προτύπων και τη σχέση τους με τη δημιουργία τελειοθρίας καθώς και η ανίχνευση των επιδράσεων της τελειοθρίας (θετικές ή αρνητικές) ανάλογα με την προέλευση των αθλητών/τριών. Ενδέχεται η κοινωνική τελειοθρία να είναι λιγότερο προβληματική στις κollectιβιστικές κοινωνίες, όπου οι άνθρωποι συχνά αναπτύσσουν μια αντίληψη αλληλεξάρτησης κι ακολουθούν εξωτερικά επιβαλλόμενα στάνταρ, ενώ ο ίδιος τύπος τελειοθρίας πιθανώς να είναι περισσότερο δυσλειτουργικός στα πλαίσια μιας ατομιστικής κοινωνίας, όπου συνηθίζεται τα άτομα να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως ανεξάρτητο από τους άλλους και να διαμορφώνουν τις δικές τους προσδοκίες (Markus & Kitayama, 1991; Stoeber, Kobori, & Tanno, 2013).

Δεδομένης ακόμη της απουσίας διαφοροποίησης της τελειοθρίας ανάμεσα στους αθλητές αγωνιστικού επιπέδου κι αναψυχής (Stirling & Kerr, 2006), η έμφαση που δίνεται στην έρευνα της τελειοθρίας στον αγωνιστικό προτείνεται να προσανατολιστεί εξίσου και στον αναψυχικό αθλητισμό. Ας μην παραβλέπεται, άλλωστε, ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ασκούμενων ανά τον κόσμο εντάσσεται στην κατηγορία του αναψυχικού αθλητισμού κι όχι του πρωταθλητισμού. Θα ήταν χρήσιμο, επίσης, να διεξαχθούν έρευνες στο χώρο των ομαδικών αθλημάτων που θα ασχολούνται με τις συνέπειες της τελειοθρίας στο κλίμα και τη συνοχή της ομάδας.

Τέλος, από την έρευνα σχετικά με την τελειοθρία προκύπτει το ερώτημα εάν η τελειοθρία των αθλητών παρατηρείται εξίσου και σε άλλους τομείς της ζωής τους, καθώς επίσης και σε τρεις σχετικές υποθέσεις. Σύμφωνα με την πρώτη, η τελειοθρία στον αθλητισμό επηρεάζει τη δημιουργία τελειοθρίας σε άλλους τομείς, σύμφωνα με τη δεύτερη, η τελειοθρία σε άλλους τομείς επηρεάζει τη δημιουργία τελειοθρίας στον αθλητισμό, ενώ σύμφωνα με την τρίτη, η τελειοθρία στον αθλητισμό δεν σχετίζεται με αυτήν σε άλλους τομείς της ζωής των αθλητών.

### **Επίλογος**

Η τελειοθρία επηρεάζει ποικίλους τομείς της ζωής του σύγχρονου ανθρώπου και συχνά αποτελεί απειλή για την ψυχική υγεία του τελειομανή. Με την ερμηνευτική προσέγγιση του θέματος και την κριτική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας ευελπιστούμε να ρίξουμε φως στο σημαντικό και συχνό κοινωνικό φαινόμενο της τελειοθρίας στον αθλητικό τομέα και να διεγείρουμε το επιστημονικό ενδιαφέρον για περαιτέρω έρευνα του θέματος.

#### **Σημασία για την Ποιότητα Ζωής**

Η τελειοθρία έχει οριστεί τόσο ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Hill, 2016), όσο και ως απλή τάση του ατόμου (Stoeber, 2018). Όποια άποψη, όμως, κι αν είναι ορθότερη, τα αποτελέσματα είναι κοινά. Επίσης, η τελειοθρία ορισμένες φορές επηρεάζει μόνο έναν τομέα της ζωής των ατόμων (π.χ. αθλητισμός) ενώ σε άλλες περιπτώσεις χαρακτηρίζει περισσότερες από μια πτυχές της ζωής. Οι αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες των δυσλειτουργικών μορφών τελειοθρίας σε κάθε περίπτωση είναι ποικίλες και σοβαρές. Η έρευνα αποτελεί εργαλείο για την πρόβλεψη αλλά και την αντικατάσταση των μη λειτουργικών με πιο λειτουργικούς τύπους τελειοθρίας και με τη θεμιτή επιδίωξη της βελτίωσης και επίτευξης. Τελικά, πρωταρχικός στόχος της Αθλητικής Ψυχολογίας και Κοινωνιολογίας είναι η ερμηνεία και η επίλυση των σχετικών προβλημάτων που προκύπτουν στο αθλητικό περιβάλλον με προτεραιότητα, εκτός από τη βελτίωση της απόδοσης, και την ανάπτυξη του αθλητή ως ανθρώπου. Ο αθλητισμός εξάλλου μικρή αξία θα είχε εάν δεν προσέφερε το «εὖ» στο «ζῆν» των αθλητών.

#### **Σημασία για τον Αθλητισμό**

Η ανάγκη διερεύνησης της τελειοθρίας στον αθλητισμό φαίνεται από το αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον που παρουσιάζει το θέμα αυτό τα τελευταία χρόνια. Η τελειοθρία, όπως έχει αποδειχθεί, παρατηρείται τόσο στον αγωνιστικό, όσο και τον αναψυχικό αθλητισμό, γεγονός που αυξάνει ακόμη περισσότερο τη σημασία της έρευνας στον αθλητικό τομέα. Έχει φανεί, επίσης, ότι ανάλογα με το είδος της τελειοθρίας προκύπτουν και αντίστοιχες θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των αθλητών, ενώ ταυτόχρονα επηρεάζεται η απόδοσή τους στο άθλημα. Η τελειομανία αποτελεί επιπλέον τρόπο σκέψης, αίσθησης και συμπεριφοράς που, μπορεί να υπονομεύσει τα κίνητρα, την απόδοση και την ευεξία των αθλητών (Flett & Hewitt, 2014). Με την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και τη διεξαγωγή νέων ερευνών σχετικά με την τελειοθρία στον αθλητισμό γίνεται πιο κατανοητή η διαδικασία δημιουργίας του φαινομένου και αποτελεσματικότερη η αναγνώρισή του, καθώς και η αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων που συχνά συνοδεύει.

## Βιβλιογραφία

- Adderholdt, M., & Goldberg, J. (1999). *Perfectionism: what's bad about being too good? Revised and Updated Edition*. Minneapolis: Free Spirit Publishing.
- Adler, A. (1956). Striving for superiority. In H. L. Ansbacher, & R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (pp. 101-125). New York: Harper.
- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2015). Parental perfectionism and overcontrol: Examining mechanisms in the development of child anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 517-529.
- Anshel, M. H., & Eom, H. J. (2003). Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 255-271.
- Anshel, M. H., Kim, J. K., & Henry, R. (2009). Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior*, 32(4), 395-418.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Appleton, P. R., & Curran, T. (2016). The origins of perfectionism in sport, dance, and exercise. In *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise* (pp. 73-98). New York: Routledge.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Examining the mediating role of psychological control and empathy in the intergenerational transmission of athlete's perfectionism. *ISSP 12<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology*. Marrakesh, Morocco: University of East London.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2011). Examining the influence of the parent-initiated and coach-created motivational climates upon athletes' perfectionistic cognitions. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 661-671.
- Barcza-Renner, Eklund, R. C., Morin A. J., & 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), 30-44.
- Cheng, S. K., Chong, G. H., & Wong, C. W. (1999). Chinese frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1051-1061.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, J., & Lee, Y. (2015). Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise Psychology*, 19, 59-69.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Curran, T., Hill, A. P., & Williams, L. J. (2017). The relationships between parental conditional regard and adolescents' self-critical and narcissistic perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 109, 17-22.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237-250.
- Donachie, T. C., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2019). Perfectionism and pre-competition emotions in youth footballers: a three-wave longitudinal test of the mediating role of perfectionistic cognitions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(5), 309-319.
- Duda, J. L., Papaioannou, A., Appleton, P. R., Quested, E. J., & Krommidas, C. (2014). In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Creating adaptive motivational climates in sport and education* (pp. 544-558). London: Routledge.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-249.
- Dunn, J. G. H., Causgrove-Dunn, J., Gotwals, J. K., Vallance, J. K. H., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57-79.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7-24.

- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences, 38*, 1439-1448.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences, 33*, 921-935.
- Epstein, J. L. (1988). Effective schools or effective students: Dealing with diversity. In R. Haskins & D. MacRae, Jr. (Eds.), *Child and family policy, policies for America's public schools: Teachers, equity, and indicators* (pp. 89-126). Washington, DC: Ablex Publishing.
- Epstein, J. L. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. In C. Ames and R. Ames (Eds.), *Research on Motivation in Education* (pp. 259-295). San Diego, CA: Academic Press.
- Fleeson, W. (2012). Perspectives on the person: Rapid growth and opportunities for integration. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology* (pp. 33-63). New York: Oxford University Press.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification, 30*(4), 472-495.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). The multidimensional assessment of perfectionistic automatic thoughts: A commentary on examining mutual suppression effects in the assessment of perfectionism cognitions: Evidence supporting multidimensional assessment. *Assessment, 21*(6), 661-665.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competitions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 356-382.
- Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2x2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Exercise and Performance Psychology, 1*(1), 29-43.
- Gnilka, P. B., McLaulin, S. E., Ashby, J. S., & Allen, M. C. (2017). Coping resources as mediators of multidimensional perfectionism and burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 69*(3), 209-222.
- González-Hernández, J., & Muñoz-Villena, A. J. (2019). Perfectionism and sporting practice. Functional stress regulation in adolescence. *Anales De Psicología/ Annals of Psychology, 35*(1), 148-155.
- Gotwals, J. K., & Dunn, J. G. H. (2009). A multi-method multi-analytic approach to establish internal construct validity evidence: the sport multidimensional perfectionism scale-2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 13*, 71-92.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Gamache, V. (2010). Establishing validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 in intercollegiate sport. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 423-432.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology, 53*, 263-279.
- Greenspon, T. S. (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy, 62*, 263-283.
- Grolnick, W. S. (2003). *The Psychology of Parental Control*. New York: Psychology Press.
- Grugan, M., Jowett, G. E., Mallinson-Howard, S. H., & Hall, H. (2019). The relationships between perfectionism, angry reactions, and antisocial behavior in team sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 25*, 8-25.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 194-217.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*(1), 27-33.
- 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*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. New York: Guilford.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215-235). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hill, A. (2016). *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise*. New York: Routledge.
- Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29, 695-703.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 269-288.
- Hill, A. P., Madigan, D. J., Smith, M. M., Mallinson-Howard, S. H., & Donachie, T. C. (2019). Perfectionism in Sport. In R. J. Schinke & D. Hackfort (Eds.), *Perfectionism in Sport* (pp.1-15). York: York St John University.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235-270.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2018). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp.2-57). York: St. John University.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384-394.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: Norton.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *American Psychological Association*, 32(5), 865-875.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 18, 221-234.
- Long, B. H., Henderson, E. H., & Ziller, R. C. (1967). Developmental changes in the self-concept during middle childhood. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 13(3), 201-215.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2010). An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 574-581.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R., & Dimmock, J. A. (2012). Trait perfectionism, self-determination, and self-presentation processes in relation to exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 224-235.
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 22, 225-269.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2015). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 305-315.
- Madigan, D. J., Curran, T., Stoeber, J., Hill, A. P., Smith, M. M., & Passfield, L. (2019). Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(3), 167-175.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Magnusson, A. E., Nias, D. K. B., & White, P. D. (1996). Is perfectionism associated with fatigue? *Journal of Psychosomatic Research*, 41(4), 377-383.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990) Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2006). A cluster analysis of perfectionism among competitive athletes. *Psychological Reports*, 99, 723-738.
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 43, 1676-1689.
- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51-57.

- Méndez-Giménez, A., Cecchini-Estrada, J. A., & Fernández-Río, J. (2014). The 2x2 dispositional perfectionism model in adolescence: An assessment in the physical education context. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1333-1343.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 913-924.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Ayduk, O. (2007). *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person* (8<sup>th</sup> ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 355-367.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266-284.
- Nounopoulos, A., Ashby, J. S., & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43, 613-622.
- Pleva, J., & Wade, T. D. (2007). β Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy*, 45, 849-861.
- Randolph, J. J., & Dykmn, B. M. (1998). Perceptions of parenting and depression-proneness in offspring: Dysfunctional attitudes as a mediating mechanism. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 377-400.
- Rheume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Research and Therapy*, 33, 785-794.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five-factor model of personality. *Assessment*, 14, 385-398.
- Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A randomised controlled trial of cognitive-behavior therapy for clinical perfectionism: A preliminary study. *Behavior Research and Therapy*, 45(9), 2221-2231.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and gifted adolescents. *Prufrock Journal*, 11, 183-196.
- Shafran, R., Egan, S. J., & Wade, T. D. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioral techniques*. London UK: Constable & Robinson.
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 339-344.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22, 564-571.
- Speirs Neumeister, K. L., & Finch, W. H. (2006). Perfectionism in high ability students: Relational precursors and implications for achievement. *Gifted Child Quarterly*, 50, 238-251.
- Steele, A. L., & Wade, T. D. (2008). A randomised trial investigating guided self-help to reduce perfectionism and its impact on bulimia nervosa: A pilot study. *Behavior Research and Therapy*, 46, 1316-1323.
- Stirling, A. E., & Kerr, Gretchen, A. (2006). Perfectionism and mood states among recreational and elite athletes. *University of Toronto*, 8(4), 13-27.
- Stoeber, J. (2018). *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*. New York: Routledge.
- Stoeber, J., Kobori, O., & Tanno, Y. (2013). Perfectionism and self-conscious emotions in British and Japanese students: Predicting pride and embarrassment after success and failure. *European Journal of Personality*, 27, 59-70.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.



- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.
- Stoll, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 102-121.
- Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 211-245.
- Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 620-629.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837-852.
- Taranis, L., & Meyer, C. (2010). Perfectionism and compulsive exercise among female exercisers: High personal standards or self-criticism? *Personality and Individual Differences*, 49(1), 3-7.
- Wyatt, R., & Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and Individual Differences*, 24, 71-79.
- Ye, H. J., Rice, K. G., & Storch, E. A. (2008). Perfectionism and peer relations among children with obsessive-compulsive disorder. *Child Psychiatry and Human Development*, 39, 415-426.
- Zarghmi, M., Ghamary, A., Shabani, S. E. H. S., & Varzaneh, A. G. (2010). Perfectionism and achievement goals in adult male elite athletes who compete at the national level and above. *Journal of Human Kinetics*, 26, 147-155.

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής. **Υπεύθυνη συντακτικής επιτροπής:** Όλγα Κούλη. **Επιμελητές έκδοσης:** Θεόδωρος Γιάνης, Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανιδής, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Ευάγγελος Γαλάνης, Χαράλαμπος Κρομμύδας, Βασίλης Μπούγλας.

**Editor -in- Chief:** Hellenic Academy of Physical Education. **Head of the editorial board:** Olga Kouli. **Editorial Board:** Theodorakis Giannis, Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Evangelos Galanis, Haralampos Krommidas, Vasilis Bouglas.