

## FEAR OF FAILURE

*Alexandra-Ioana Filip*

*Filip.Ni. [Alexandra@student.utcluj.ro](mailto:Alexandra@student.utcluj.ro), Baia Mare, România*

---

### **Abstract**

Fear of failure is understood as a multidimensional psychological construct shaped by the dynamic interplay of emotional, cognitive and personality based influences. Fear of Failure has been described as an phenomenon, expressed through feelings of anxiety, nervousness or worry in anticipation of possible failure. In performance context such as the academic environment, fear of failure manifests through affective responses and cognitive threat appraisals, influencing motivation, academic decision making and risk perception. Fear of failure shows variation depending on one's personal goals, sensitive to risk and gender identity most notably impacting female students who consistently report greater levels of fear. This phenomenon affects not only academic performance but also mental health, contributing to increased anxiety and diminished self-esteem.

*Key words :fear of failure ; performance anxiety; self esteem; fear conditioned performance; fear of an uncertain future;*

### **Introducere**

În societatea contemporană marcată de competiție, standardele tot mai ridicate și presiuni constante pentru reușită, tineri se confruntă adesea cu provocări complexe legate de performanță. Fie că este vorba despre reușita academică, alegerea unei cariere sau îndeplinirea așteptărilor familiare și sociale, drumul către eșec este rareori lipsit de obstacole. În acest context tot mai mulți tineri se confruntă cu un disconfort psihologic exprimat prin frica de eșec. Prin urmare această cercetare, se concentrează în jurul fricii de eșec în rândul studenților, abordând-o prin prisma mai multor factori cauzali: teama de un viitor incert, teama de abandon emoțional din partea persoanelor importante, teama de-a dezamăgi pe cei apropiați, teama de a trăi rușine sau stânjenală, precum și teama de devalorizare a sinelui.

## **Fundamentare teoretică**

### **Definirea conceptului**

Teama de eșec (FF- Fear of failure) implică o interacțiune complexă între emoție (Henry et al., 2021 după Martin și Maesh, 2023), personalitate (Henry et al., 2021 după Nougnera et al., 2013) și cogniție (Henry et al., 2021 după Conroy, 2001). Istoric, cercetările s-au concentrat separat asupra acestor trei aspecte. Cercetătorii din trecut au descris teama de eșec fie ca un fenomen pur afectiv, constând în sentimente de anxietate, nervozitate sau îngrijorare legate de posibile eșecuri viitoare; fie ca un aspect al personalității, de exemplu, un nivel ridicat de neuroticism care contribuie constant la teama de eșec în toate contextele; fie ca o evaluare cognitivă specifică unui context, în care o situație este percepută ca o amenințare la adresa succesului.

Toate aceste domenii emoțional, cognitiv și de personalitate sunt interconectate și contribuie împreună la cea mai cuprinzătoare explicație a fricii de eșec (Henry et al., 2021 după Henry et al., 2019). Henry et al., 2021 după Cacciotti 2015, a definit frica de eșec ca o „ reacție cognitivă și emoțională temporară față de stimuli de mediu percepuți ca amenințări în contexte de realizare a performanței.”(p.59)

Cu alte cuvinte, frica de eșec se manifestă prin gânduri și emoții generate de anxietate atunci când o persoană crede că nu va reuși să facă față cerințelor dintr-un astfel de context. Nivelul fricii de eșec al unei persoane poate varia în funcție de detaliile specifice ale contextului de realizare a performanței sau de alți factori contextuali (Henry et al., 2021 după Conroy, 2001 ). De exemplu, dacă doi studenți sunt înscriși la un curs introductiv de biologie, dar au obiective diferite, fiecare va construi un context de realizare diferit, bazat pe propriile așteptări. Dacă studentul A este înscris doar pentru că acest curs îndeplinește o cerință generală de educație, cerințele contextului de realizare ar putea fi relativ scăzute (de exemplu doar să promoveze cursul). Prin urmare, este puțin probabil ca acest student să experimenteze o frică puternică de eșec. În schimb, studentul B, care își dorește să urmeze studii postuniversitare sau o carieră în domeniul medical, va percepe contextul de realizare ca fiind mult mai exigent (de exemplu, orice notă sub A este inacceptabilă). Chiar dacă cei doi studenți ar putea avea diferențe generale în nivelurile lor de teamă de eșec, studentul B va resimți, cel mai probabil, o frică de eșec mai intensă, pentru că percepe miza eșecului ca fiind cea mai mare.

Henry et al ., 2021 după Ceyhan și Tillotson (2020) au descoperit ca studenții din domeniul STEM, de la nivel universitar considerau frica de eșec ca un factor care le influențează motivația de a se implica în cercetare universitară, menționând costul emoțional al implicării. Acest aspect este cu atât mai remarcabil având în vedere entuziasmul față de cursurile bazate pe cercetare și

tendință crescândă către acestea, cursuri care expun mai frecvent studenții la eșecuri științifice (Henry et al., 2021 după Henry Auchincloss et al., 2014; Corwin et al., 2015; Gin et al., 2018).

Într-adevăr, frica de eșec poate deveni mai accentuată pentru studenții implicați în aceste noi nivele de performanță. Cercetările anterioare sugerează, de asemenea, că frica de eșec diferă între studenții STEM care se identifică ca bărbați și cei care se identifică ca femei, cel mai afectat fiind genul feminin. (Henry et al., 2021 după Nelson et al., 2019).

Există dificultăți de cunoaștere a tuturor factorilor care contribuie la dezvoltarea fricii de eșec, și deci e problematic să se măsoare frica de eșec. Chestionarul PFAI (Performance Failure Appraisal Inventory) se afresează câtorva factori ai fricii de eșec. (Conroy, 2012) Chestionarul analizează cinci tipuri de cauze ale fricii de eșec: teama de un viitor incert, teama de abandon emoțional din partea celor importanți, teama de-a-i dezamăgi pe cei apropiați, teama de a trăi rușine și/ sau stânjeneală, precum și teama de devalorizare a sinelui.

A. Teama de un viitor incert . Oamenii se tem adesea de un viitor, mai ales pentru că părinții pun constant presiune pe acest subiect „ trebuie să ai note bune ca să intri la o universitate de prestigiu ”, „ o să-ți întâlnești viitorul soț”, „ trebuie să devii doctor.” Însă temerile merg dincolo de atât, teama de a nu-și îndeplini visurile și speranțele, teama de viața lor în ansamblu și de ceea ce le rezolvă viitorul. Dorința de a fi la înălțimea așteptărilor pe care familia le are asupra lor, dar se tem că nu vor reuși. Frica de a nu rămâne singuri, fără o familie, frica de a nu ajunge niciodată la profesia la care visează. (Sunkarapalli & Agarwal, 2017).

B. Teama de abandon emoțional din partea celor importanți. Aceasta este asociată cu ideea că, în urma unui eșec, aceste persoane vor dezaproba acțiunile lor și își vor pierde afecțiunea. Se consideră că frica de eșec are la baza relații defectuoase între părinte și copil : mamele care își pedepseau copiii pentru eșec, dar răspundeau neutru la succes, au un nivel ridicat de frică de eșec. (Sunkarapalli & Agarwal, 2017 după Teevan, 1983).

C. Teama de-a-i dezamăgi pe cei apropiați. Frica de eșec gravitează în jurul temerilor de pedeapsă, de judecată, de impact negativ asupra carierei, statutului și reputației, dar și de a pierde sau dezamăgi oamenii valoroși din viața noastră. Așteptările ridicate și criticile ( sau evaluarea negativă) ale părinților față de realizările copilului au fost asociate cu dezvoltarea fricii de eșec la copii (Sagar & Stoeber, 2009 după Schmalt, 1982; Teevan & McGhee, 1990) și cu sentimente de rușine și vinovăție ale copiilor atunci când nu reușesc să îndeplinească așteptările părinților. (Sagar & Stoeber, 2009 după Lewis, 1992).

D. Teama de a trăi rușine și/ sau stânjeneală. Emoțiile reprezintă aspecte centrale ale vieții oamenilor (atât din punct de vedere interpersonal, cât și intrapersonal) și pot avea un impact pozitiv sau negativ asupra funcționării acestora.( Sagar, Stoeber, 2009 după Lazarus, 1991). Succesul prin

câștig produce o serie de trăiri afective plăcute, de exemplu: mândrie, recunoștință, entuziasm, în timp ce eșecul prin pierdere generează afecte negative intense de exemplu: vinovăție, furie, rușine, anxietate. (Sagar & Stoeber, 2009 după Wilson & Kerr, 1999).

E. Teama de devalorizare a sinelui. Stima de sine este considerată o caracteristică stabilă a personalității și se referă la evaluarea globală a unei persoane asupra propriei valori. (Niels-Kessels et al., 2025 după Rosenberg, 1965). Persoanele cu stimă de sine scăzută raportează reacții afective, cognitive și comportamentale mai negative în fața eșecului sau a criticii, anticipând dezaprobarea și respingerea socială. (Niels-Kessels et al., 2025 după Dunkley et al., 2012), ceea ce poate întări percepțiile de sine negative și gândurile conform cărora viața nu mai merită trăită. (Niels-Kessels et al., 2025 după Sommerfield & Malek, 2019).

## **Metodologie**

### **3.1 Obiectivele studiului**

Studiul prezent își propune ca obiectiv explorare temerii de eșec cu care studenții se confruntă; analiza se realizează din mai multe perspective: al sentimentul de rușine asociat cu nereușita, al devalorizării sinelui în urma unui eșec perceput, al incertitudinii legate de viitor, a temerii de a pierde sprijinul sau interesul celor apropiați precum și al fricii de a dezamăgi persoane importante. De asemenea, analiza comparativă a intensității celor cinci dimensiuni analizate poate să furnizeze informații valoroase pentru mai bună înțelegere a fricii de eșec și posibililor direcții de intervenții educaționale.

Metodologia de studiu s-a bazat pe utilizarea chestionarului „Performance Failure Appraisal Inventory” elabort de Conroy 2012. El conține 25 de afirmații, pentru fiecare dintre ele participanți au fost rugați să-și exprime gradul de acord astfel: -2 nu cred deloc asta; -1 nu prea cred asta; 0 cred aproximativ 50% din cazuri; 1 adeseori; 2 cred 100% tot timpul. Aceste afirmații se adresează celor cinci dimensiuni ale temerii de eșec: teama de un viitor incert, teama de abandon emoțional din partea celor importanți, teama de a-i dezamăgi pe cei apropiați, teama de a trăi rușine și/ sau stânjeneală, precum și teama de devalorizare a sinelui. Pentru fiecare dimensiune au fost atribuite între 4 -7 afirmații, spre exemplu pentru teama în privința unui viitor nesigur au fost atribuite următoarele afirmații: „Când eșuez viitorul meu pare incert,; „Când nu reușesc, am impresia că trebuie să-mi modific planurile de viitor”; „Când am un eșec, se clatină viziunea mea asupra viitorului”; „Când dau greș, nu mă îngrijorez că aș devia de la drumul pe care l-am stabilit pentru viitor.” Pentru teama de a pierde interesul celor apropiați au fost atribuite următoarele afirmații: „Atunci când nu reușesc observ că interesul oamenilor față de mine scade”; „Când nu reușesc simt că oamenii nu mai sunt la fel de disponibili să mă sprijine”; „Când nu reușesc, simt că oamenii preferă să mă evite și să mă lase pe cont propriu”; „Când nu am rezultate bune, unii oameni nu-și

mai manifestă interesul față de mine”; „ Când nu îmi ating obiectivele, valoarea mea scade în ochii unor persoane.” Afirmațiile: „ Eșecul mă face să mă consider mai puțin valoros decât în momentele în care am succes”; „Când nu am succes mă demoralizez rapid”; „Când dau greș mă simt rușinat dacă sunt oameni care mă privesc”; „ Când nu reușesc am impresia că toți sunt la curent cu eșecul meu”; „Când dau greș simt că cei care au avut îndoieli în legătură cu mine se simt confirmați în părerea lor”; „Atunci când dau greș, mă preocupă ce părere a ceilalți despre mine”; „Când nu reușesc, mă tem că ceilalți ar putea considera că nu depun suficiente eforturi”, sunt atribuite pentru teama de rușine asociată cu nereușita. Pentru teama de devalorizare a sinelui au fost atribuite afirmațiile: „Când nu îmi ies lucrurile, e deseori din cauză că nu sunt suficient de capabil”; „Când nu îmi ies lucrurile tind să pun asta pe seama lipsei mele de talent”; „Când nu reușesc mă îngrijorez că poate nu sunt suficient de talentat”; „Eșecul mă face să mă consider mai puțin valoros decât în momentele în care am succes.” Pentru teama de supăra persoane importante au fost alocate următoarele afirmații: „ Atunci când nu reușesc îi tulbur pe cei apropiați mie”; „În momentele de eșec mă aștept să fiu judecat de persoanele semnificative din viața mea”; „ Când nu reușesc, simt că am pierdut sprijinul și interesul celor care contează pentru mine”; „Atunci când dau greș, persoanele importante din viața mea nu sunt mulțumite.”

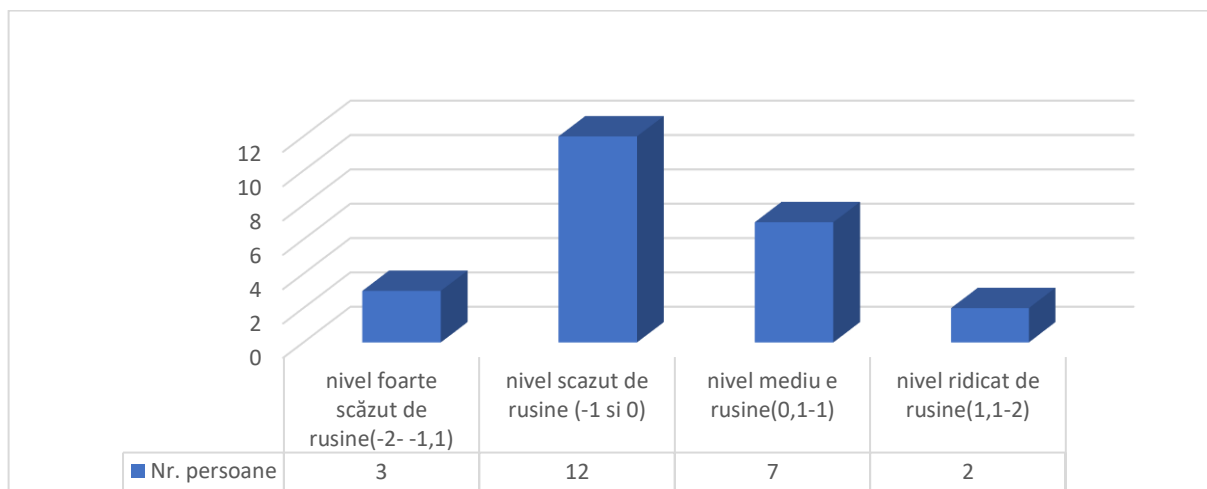
Am calculat mediile grupului pentru fiecare subscală analizată. Scorurile obținute de studente au fost grupate în 4 niveluri distincte: nivel foarte scăzut (punctaje cuprinse între intervalul -2- - 1,1), nivel scăzut (punctaje cuprinse între -1-0), nivel mediu (punctaje cuprinse între intervalul (0,1-1), nivel ridicat ( punctaje cuprinse între 1,1- 2).

3.3 Lotul de studiu. Chestionarul a fost aplicat în format electronic, pe platforma Google Forms unui eșantion format din 24 studente cu vârsta cuprinsă între 18-40 de ani. Dintre aceste 24 de studente 10 provin din mediul urban , iar 14 din mediul rural. Studentele sunt înscrise la diferite programe de studii universitare, aparținând mai multor facultăți, precum: 20 de studente de la Facultatea de Litere, anul I; 3 studente de la Facultatea de Științe, Anul II; o studentă de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Anul I; și o studentă de la Facultatea de Arhitectură și Urbanism, Anul I.

## Rezultate

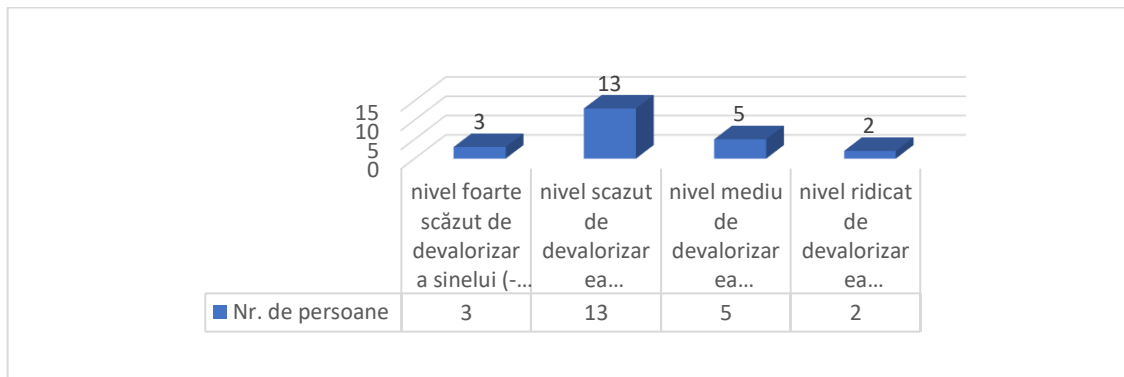
Pentru a înțelege mai bine modul în care teama de eșec este resimțită de studentele participante la acest studiu, am analizat răspunsurile obținute în urma aplicării chestionarului. Rezultatele sunt prezentate în graficele de mai jos și reflectă modul în care teama de eșec se manifestă și este percepută de către studentele respective.

Figură 1. Evaluarea „gradului de rușine” ca dimensiune pentru teama de eșec.



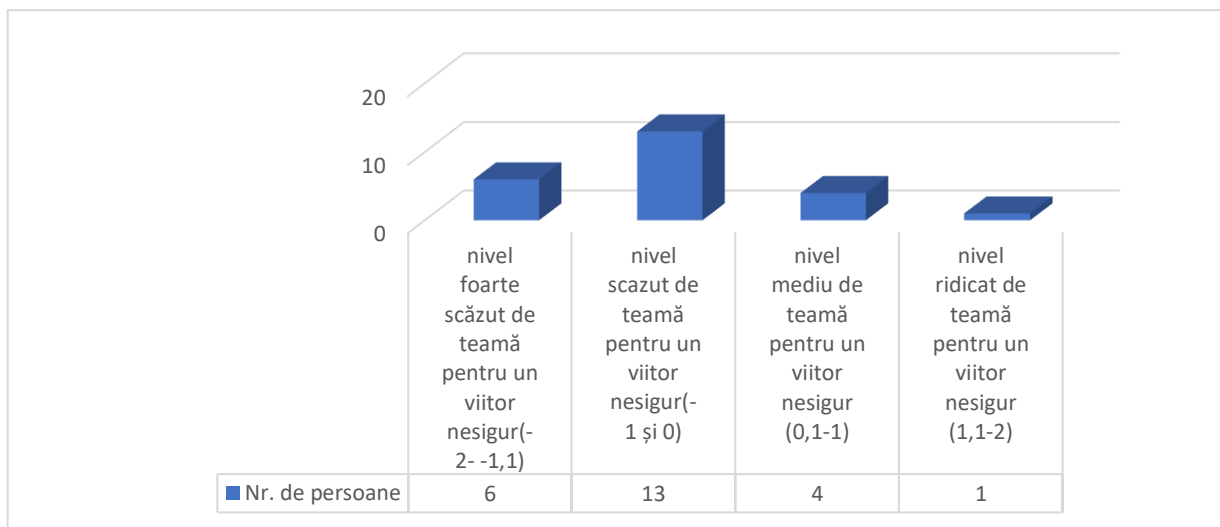
Acest grafic prezintă distribuția studenților în funcție de nivelul de rușine pe care îl asociază cu teama de eșec. Cea mai mare pondere a participanților (12 din 24), adică 50% se încadrează în categoria nivelului scăzut de rușine (cu punctaje cuprinse între -1 și 0), ceea ce înseamnă că studenții nu percep eșecul ca pe un capăt de drum, ci mai degrabă ca pe o șansă de a învăța din greșeli. Un număr foarte mic de participanți (doar 2 persoane) raportează un nivel ridicat de rușine (cu punctaje cuprinse între 1,1 -2), acestea indică faptul că rușinea intensă de eșec este mai puțin răspândită în acest eșantion. Nivelul foarte scăzut de rușine (cu punctaje cuprinse între -2--1,1) include doar 3 persoane, acestea par să perceapă eșecul ca pe o oportunitate de învățare, nu se definesc prin rezultatele lor, ci prin efort și învățare continuă.

Figură 2. Evaluarea nivelului de „devalorizare a sinelui în urma unui eșec perceput” ca dimensiune pentru teama de eșec.



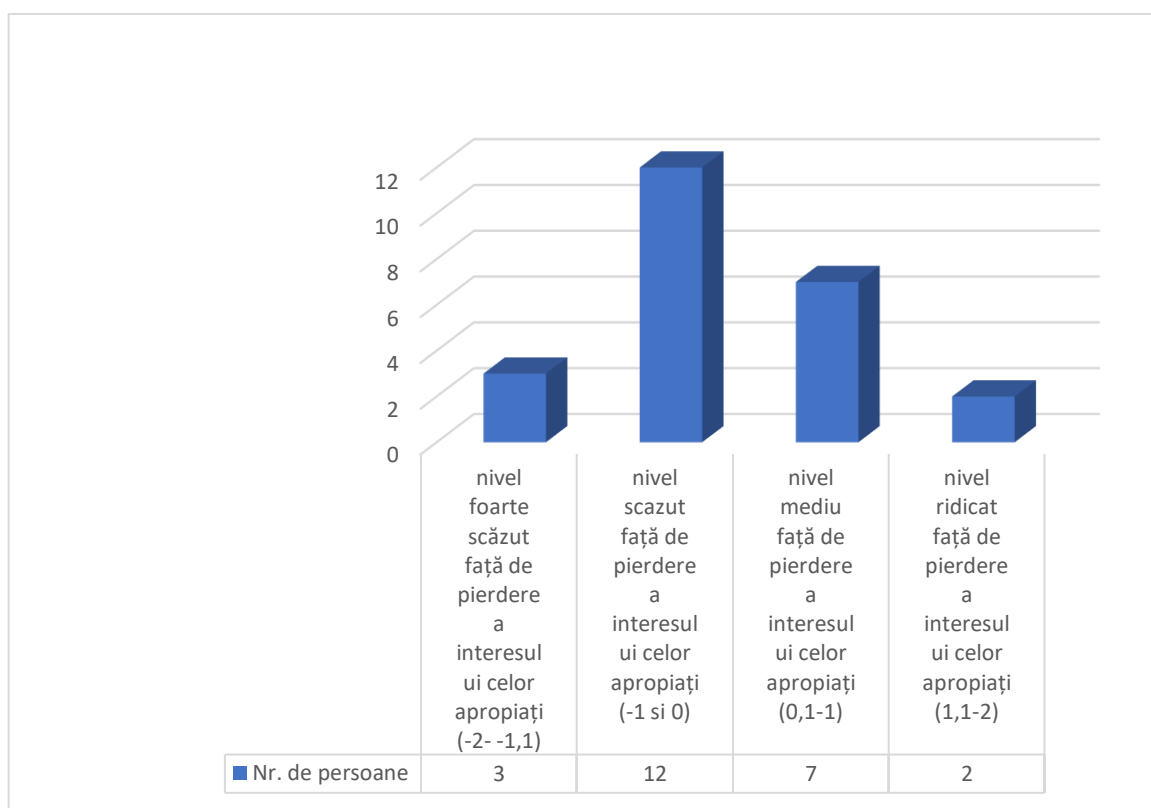
Cel mai frecvent răspuns al graficului, reprezentând 13 persoane, indică faptul că un nivel scăzut de devalorizare a sinelui (cu punctaje cuprinse între -1 și 0) este cel mai frecvent răspuns, acest lucru sugerează că, în rândul grupului de studenți marea majoritate tind să nu experimenteze niveluri ridicate de devalorizare a sinelui, atunci când se ia în considerare relația acestuia cu teama de eșec. În contrast, doar 2 persoane au raportat un nivel ridicat de devalorizare a sinelui (cu punctaje cuprinse între 1,1 -2), ceea ce înseamnă că pentru ei teama de a nu reuși ar putea fi asociată cu sentimente negative despre propria valoare.

Figură 3. Evaluarea nivelului „viitorului nesigur” ca dimensiune pentru teama de eșec.



Acest grafic prezintă rezultatele despre modul în care viitorul nesigur este perceput ca o dimensiune a fricii de eșec. Majoritatea lotului, 13 studenți care reprezintă mai bine de jumătate din numărul de persoane raportează un nivel scăzut (cu punctaje cuprinse între -1 și 0) în ceea ce privește teama de eșec din perspectiva unui viitor nesigur. Această majoritate sugerează faptul că percepția unui viitor incert nu este un factor major care să contribuie la teama lor de eșec. Doar o studentă din întregul eșantion indică un nivel ridicat (cu punctaje cuprinse între 1,1-2), ceea ce sugerează faptul că aceasta ar putea avea standardele extrem de înalte și o teamă intensă de a nu le atinge.

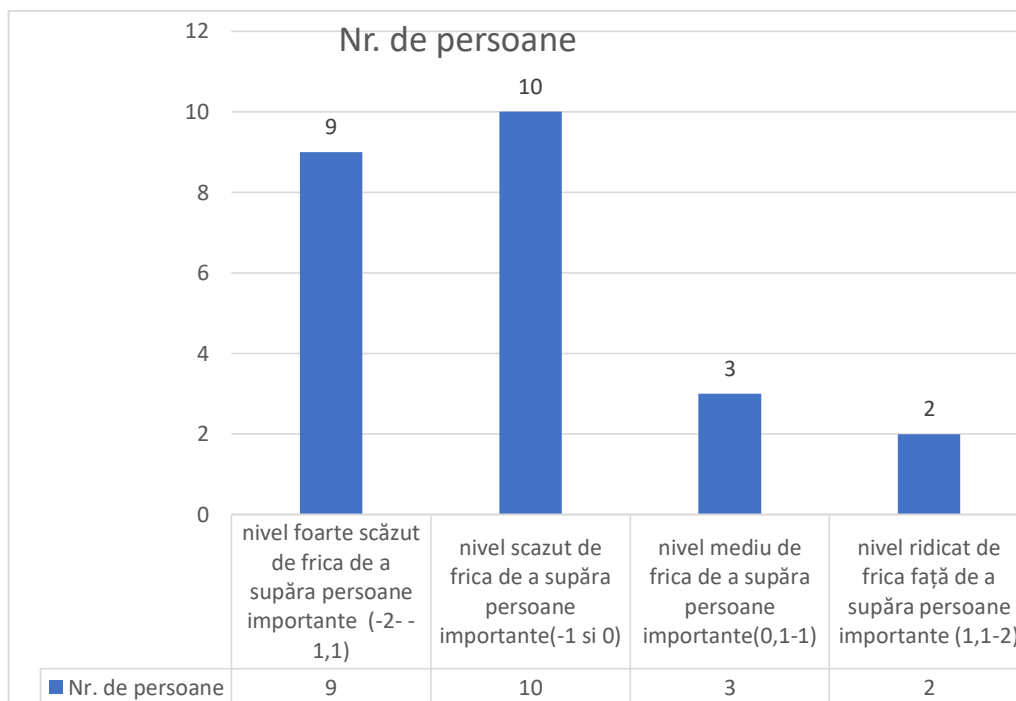
Figură 4. Evaluarea nivelului „pierderii interesului celor apropiați” ca dimensiune pentru teama de eșec.





În ceea ce privește evaluarea temerii de eșec din perspectiva pierderii interesului celor apropiați, o proporție de 11 din 24 de studenți se încadrează în categoria nivelului scăzut de teamă (cu punctaje cuprinse între -1 și 0) privind pierderea interesului celor apropiați. Aceasta este categoria predominantă, menționând faptul că pentru aproape jumătate dintre studenți, teama de eșec este asociată cu un nivel gestionabil în ceea ce privește teama de a pierde interesul celor din jur. Un număr de 7 studenți se află la un nivel mediu (cu punctaje între 0,1-1) al acestei temerii, indicând că pentru unii, este o preocupare prezentă, dar nu copleșitoare.

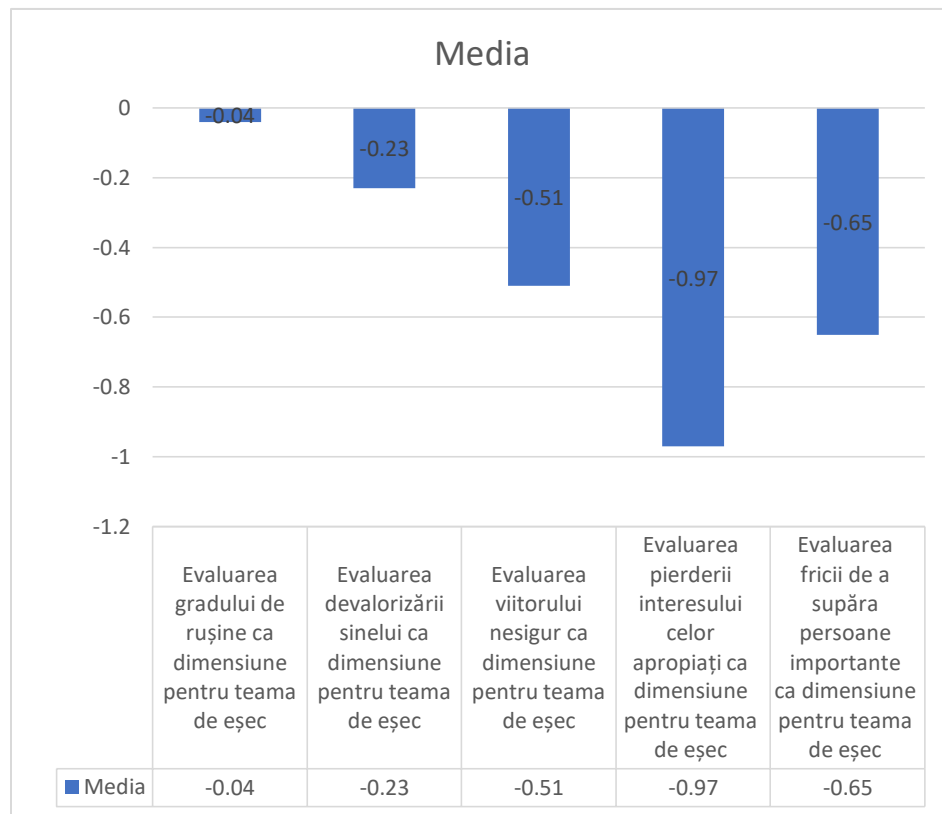
Figură 5. Evaluarea nivelului „fricii de a supăra persoane importante” ca dimensiune pentru teama de eșec.



Acest grafic ilustrează nivelurile de frică resimțite de studenți în raport cu posibilitatea de a supăra persoane importante din viața lor. Majoritatea studenților (19 din 24) au un nivel scăzut

sau foarte scăzut de frică de a supăra persoane importante (cu punctaje cuprinse între -2- -1,1). Acest lucru indică faptul că pentru majoritatea studentelor frica de eșec nu este influențată de teama de a-i dezamăgi pe cei importanți din viața lor.

Figură 6. Media celor 5 dimensiuni ale temerii de eșec.



În această diagramă este reprezentată media pentru fiecare dintre cele 5 dimensiuni ale temerii de eșec care oferă o imagine clară asupra dimensiunilor care influențează cel mai puternic teama de eșec în rândul studentelor. Analiza mediilor indică faptul că cea mai mare valoare a fost înregistrată pentru gradul de rușine (-0,04) sugerând că această dimensiune are cel mai redus impact în ceea ce privește teama de eșec. Cea mai mică valoare a fost înregistrată pentru pierderea interesului celor apropiați (-0,97) indicând că această temere este resimțită cu mare intensitate de

către studenți, acestea se tem cel mai mult că eșecul le va afecta relațiile personale. Toate valorile obținute sunt de fapt valori scăzute al fricilor (între -1 și 0 ), deci mare parte, a subiecților din lotul analizat nu se confruntă cu aceste frici, deci nu sunt vulnerabiliți pentru teama de eșec.

### Discuții și concluzii

Această analiză detaliată a datelor în ceea ce privește teama de eșec ilustrează un impact scăzut al eșecului pentru majoritatea studenților. Scorul de 0,7 pentru frica generală de eșec indică faptul că această teamă se află la un nivel mediu în rândul studenților. Chiar și în fața fricii de eșec, studenții par că își păstrează încrederea în propriile abilități dezvoltate și în capacitatea lor de a depăși obstacolele. Aceasta arată că deși studenții știu că pot greși, nu își pierd dorința de a învăța și de a merge mai departe.

### Bibliografie

- Conroy, D. E. (2012). The Performance Failure Appraisal Inventory. *User's Manual*. Preluat de pe [http://www.davideconroy.weebly.com/uploads/3/0/4/0/304067/2003\\_pfai\\_users\\_manual.pdf](http://www.davideconroy.weebly.com/uploads/3/0/4/0/304067/2003_pfai_users_manual.pdf)
- Henry, M. A., Shorter, S., Charkoudian, L. K., Heemstra, J. M., Lee, B., & Corwin, L. A. (2021). Quantifying fear of failure in STEM: Modifying and evaluating the Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) for use with STEM undergraduates. *International Journal of STEM Education*, 8, 1-28. Preluat de pe <https://doi.org/10.1186/s40594-021-00300-4>
- Niels-Kessels, H., Stikkelbroek, Y. A., Vermulst, A. A., van Bentum, J., Driessen, E. M., Spijker, J., . . . & Creemers, D. H. (2025). Perfectionism and suicidal ideation in outpatient depressed adults: the moderating role of self-esteem, loneliness and rumination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(1), 10.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(5), 602-627. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.602>
- Sunkarapalli, G. A., & Agarwal, T. (2017). Fear of failure and perfectionism in young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 92-106. doi:10.25215/0403.131