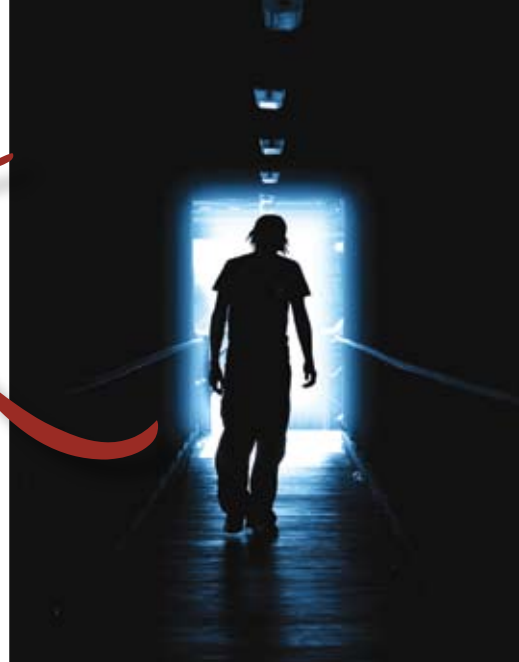


ΦΟΒΟΣ αποτυχίας



● Της Χρύσως Κουζαπά, Ψυχολόγου

Πολλά άτομα κινητοποιούνται με την επιθυμία να αποφύγουν την αποτυχία. Αυτή η τάση χαρακτηρίζεται ως το κίνητρο για αποφυγή της αποτυχίας ή περισσότερο γνωστό ως φόβος αποτυχίας. Ο φόβος αποτυχίας άρχισε να παίρνει μορφή και να αποτελεί ένα νέο αντικείμενο στον χώρο της έρευνας μέσα από την θεωρία του “κινήτρου επίτευξης”. Σύμφωνα με τη θεωρία του “κινήτρου επίτευξης”, το κάθε άτομο διαθέτει ένα κίνητρο να καταφέρει να πετυχαίνει τον στόχο που θέλει και μάλιστα, να πετυχαίνει με υψηλά επίπεδα τελειότητας.

Παράλληλα, ο ερευνητής Atkinson (1953) παρέθεσε ότι όλα τα άτομα μπορούν να χαρακτηριστούν από δύο μαθημένα κίνητρα, το κίνητρο επίτευξης της επιτυχίας και το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας.

Ωστόσο, υπάρχουν άνθρωποι, οι οποίοι επιδιώκουν την αποφυγή της αποτυχίας περισσότερο απ’ ότι άλλοι, έχοντας μεγαλύτερο κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας. Έτσι το άτομο με μεγαλύτερο κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας προσπαθεί με ότι είναι δυνατό και εφικτό να αποτρέψει ή να καθυστερήσει την είσοδό του σε περιστάσεις επίτευξης (Κωσταρίδου – Ευκλείδη, 1999). Στην προσπάθειά του να ξεφύγει από την περίσταση επίτευξης επιδιώκει να προστατέψει τον εαυτό του από την αποτυχία με το να δραπετεύσει από τη φυσική κατάσταση (εγκαταλείποντας) ή διανοητικά (αποσύρεται

από την προσπάθεια) ή με το να πιέξει σκληρά τον εαυτό του να επιτύχει (στη διαταγή να αποφύγει την αποτυχία) (Covington, 1992, Elliot & Church, 1997).

Σχετικές έρευνες έχουν καθαρά επιδείξει ότι ο φόβος αποτυχίας έχει αρνητικές συνέπειες στα αποτελέσματα αυτού που αποδίδει, συμπεριλαμβανομένων, της επιλογής του έργου, της προσπάθειας δαπάνης, της επιμονής, της απόδοσης επίτευξης, του κινήτρου ενδιαφέροντος κ.ά. (Atkinson & Feather, 1966, Birney, Burdick & Teevan, 1969 κ.ά.). Ο φόβος αποτυχίας τυπικά επηρεάζει αυτά τα αποτελέσματα με το να παρακινεί την υιοθέτηση του συγκεκριμένου προσανατολισμένου στην αποφυγή στόχου και στρατηγικής που μπορεί να μετατραπούν απευθείας σε εχθρικές συνέπειες (Elliot & Church, 1997). Γενικότερα, οι θεωρητικοί έχουν συμφωνήσει ότι η αποτυχία από μόνη της είναι χωρίς νόημα και ότι οι «συνέπειες» της αποτυχίας είναι αυτές που πραγματικά είναι επίφοβες (Birney, 1969, π.201).

Ο φόβος αποτυχίας είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, όπου ποικίλα μοντέλα και έρευνες έχουν προταθεί και αποδείξει σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν και επιδεινώνουν την εμφάνιση και ανάπτυξη του φόβου αποτυχίας. Σημαντικότερος παράγοντας είναι η αλληλεπίδραση γονέα- παιδιού ή γενικότερα οι ενδο-οικογενειακές σχέσεις. Παιδιά που παρουσιάζουν

φόβο αποτυχίας τείνουν να έχουν μεγαλώσει σε περιβάλλοντα όπου η αγάπη, η έγκριση, η ενίσχυση και η εκδήλωση συμπάθειας είναι σχετικά σπάνια είτε λόγω της πατρικής απουσίας, ειδικά ο θάνατος του πατέρα (Greenfeld & Teevan, 1986), είτε λόγω της οικογενειακής σύγκρουσης και διχόνοιας (Singh, 1992). Αυτές οι συνθήκες της συναισθηματικής στέρησης εμφανίζονται να επιδεινώνονται από τη συμπεριφορά των γονέων προς τα παιδιά με υψηλό φόβο αποτυχίας.

Αξιοσημείωτη είναι επίσης η σχέση του φόβου αποτυχίας και της αυτοεκτίμησης, η οποία θεωρείται σύμφωνα με τον Conroy (2001) μια από τις συνέπειές του. Πολλά άτομα υπερεκτιμούν τον εαυτό τους και έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, άλλα υποτιμούν τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Conroy, 2001). Έτσι, το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση πιστεύει ότι αν αποτύχει θα νιώθει και θα θεωρείται κατώτερο (Birney, 1969). Σαφώς, ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση πιστεύει στον εαυτό του και εμπλέκεται σε δραστηριότητες χωρίς να φοβάται (Μάντη, 2004), χαρακτηριστικό που αντιπροσωπεύει άμεσα τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Σε σχετική αρθρογραφία αναφέρεται ότι ένα παιδί μπορεί να χάσει τον ενθουσιασμό του για τις σχολικές δραστηριότητες και μπορεί να αποφεύγει να δοκιμάσει νέα πράγματα και δραστηριότητες λόγω του φόβου του ότι θα κάνει λάθη και

έτσι θα αποτύχει (Church, 2004).

Επιπρόσθετα, ερευνητές, της ψυχολογίας του αθλητισμού μελέτησαν την αξία που έχει ο αθλητισμός στη ζωή του ατόμου και υποστηρίζουν ότι ο φόβος αποτυχίας αντιπροσωπεύει άμεσα πολλούς αθλητές. Ο αθλητισμός συνδέεται άμεσα με τον φόβο αποτυχίας εφόσον πολλοί αθλητές αναπτύσσουν έντονο άγχος και ανησυχία σε διάφορους αγώνες με συνέπεια να μην καταφέρνουν να φτάσουν στο επιθυμητό επίπεδο επίδοσης (Conroy, 2001). Ο Anshel (1991) ειδικότερα, παραθέτει ότι πολλοί αθλητές παρουσιάζουν φόβο αποτυχίας και χρησιμοποιούν ναρκωτικές ουσίες για να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις του αθλητισμού. Έτσι, λόγω αυτής της εξάρτησης και του άγχους που νιώθουν, οι αθλητές δεν μπορούν να συνεχίσουν να αθλούνται

(Rainey, 1995. Taylor, Daniel, Leith & Burke. 1990) και συνεπώς ο φόβος αποτυχίας γίνεται η αιτία όπου νέοι αθλητές τα παρατούν (Orlick, 1972). Αντίθετα, άλλοι αθλητές αναφέρουν πως ο φόβος τους για αποτυχία, τους βοήθησε στην επίτευξη ενός υψηλότερου επιπέδου απόδοσης (Conroy, 2001). Αυτά τα ευρήματα μας παραπέμπουν στο συμπέρασμα ότι ο φόβος αποτυχίας εκτός από ανασταλτικός παράγοντας, μπορεί να λειτουργήσει και ως θετικός παράγοντας στην πορεία ενός ατόμου.

Επαγωγικά, ας συμφωνήσουμε με σχετικούς ερευνητές στην άποψη ότι η αποτυχία από μόνη της δεν έχει νόημα αλλά οι «συνέπειες» της αποτυχίας είναι αυτές που πραγματικά είναι επίφοβες. Οι φυσικές λοιπόν και όχι οι υπερβολικές αντιδράσεις απέναντι στην αποτυχία όσο και

στην επιτυχία έχουν ως επακόλουθο μια προσαρμοσμένη, ισορροπημένη και σωστή συμπεριφορά. Όπως λέει και ο μεγάλος συγγραφέας Κ. Καβάφης «Σαν βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη να εύχεται να' ναι μακρύς ο δρόμος...Κι αν πτωχική τη βρεις η Ιθάκη δεν σε γέλασε. Έτσι σοφός που έγινες με τόση πείρα, ήδη θα το κατάλαβες οι Ιθάκες τι σημαίνουν». Ας προσαρμόσουμε ως στάση και ας ορίσουμε ως φιλοσοφία ζωής, το νόημα του ποιήματος «Ιθάκη». Όνειρα, στόχοι, προσδοκίες και οράματα είναι απαραίτητα στην εξέλιξη και ανάπτυξη της προσωπικότητας του κάθε ατόμου ως μοναδική οντότητα. Σημασία λοιπόν, δεν έχει το αποτέλεσμα, η νίκη ή η ήττα, η επιτυχία ή η αποτυχία αλλά η προσπάθεια και η επιμονή σου να επιτύχεις-κερδίσεις τον στόχο σου, το ταξίδι προς την Ιθάκη και όχι ο προορισμός. ■

Βιβλιογραφία

- American Psychiatric Association. (2004). Διαγνωστικά κριτήρια (DSM-IV-TR). Washington D.C: Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας.
- Arias, J.F. (2002). Recent perspectives in the study of motivation: Goal Orientation Theory. *Ecritos de Psicologia*, 6, p.p.72-84.
- Casey, J. & Verlin, B. (2004). Repeated success and failure influences on self-efficacy and personal goals. *Social Behavior & Personality: An International Journal*; 32(vol.2,p.191).
- Church, Ellen Booth. (2004). Fear of Failure. *Scholastic Parent & Child*;12(vol.3,p. 87).
- Γιαλαμιάς, Β. & Λεοντάρη, Α. (1996). Το άγχος των εξεταστών, η αυτοαντίληψη και η σχολική επίδοση. *Ψυχολογία*, 3 (vol.2,p.p 20-39)
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for Social Development Research in sport. *Quest*, 53, p.p165-183.
- Conroy, D. E. (2003). Representational Models Associated With Fear of Failure in Adolescents and Young Adults. *Journal of personality* 71:5.
- Doi, Kazushiro, Hashigushi & Hidetoshi. (2000). The relationship between irrational belief and mental health in junior high-school teachers. *Japanese Journal of Health Psychology*, 13(vol.1,p.p 23-30).
- Elias, J. M. (2004). The connection between social-emotional learning and learning disabilities: Implications for intervention. Volume 27.
- Elliot, A.J. & McGregor, H.A. (2001). A 2 X 2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (vol.3,p.p 501-519).
- Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2004). The intergenerational Transmission of fear of failure. *PSPB*, 8, p.p 957-971.
- Ευκλείδη, Α. & Παπαντωνίου, Γ. (2004). Επιδράσεις θυμικών και γνωστικών παραγόντων στον έλεγχο της δράσης. *Ψυχολογία*, 11(vol.3,p.p 285-302).
- Goldberg, Carlos. (1973). Some effects of fear of failure in the academic setting. *Journal of Psychology: Interdisciplinary & Applied*, 84(vol.2,p.p.323-331).
- Hazlett-Stevens, H. & Craske, M. G. (2003). The catastrophizing worry progress in generalized anxiety disorder: A preliminary investigation of an analog. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*;31(vol.4,p.p 387).
- Κάκουρος, Ε & Μανιαδάκη, Κ. (2003). Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων. Αναπτυξιακή Προσέγγιση. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάνος
- Kilpatrick, D. G. , Sutker, P. B. , Roitzsch, J. C. , Mason, R. L. (1975). Self-reported fears and electrodermal responsiveness of high and low trait anxious subjects to fear of failure and other stressors. *Social Behavior & Personality: An international Journal*; 3(vol.2,p.p205).
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997). Ψυχολογία Κινήτρων. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Lonigan, C.J.,Hooe, E.S. & Covinne, D.F. (1999). Positive and negative affectivity in children. Confirmatory factor analysis of a two factor model and its relationship to symptoms of anxiety and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, p.p.374-386
- Μάντη, Ε. & Σιδερίδης, Δ. Γ. (2004) Φόβος Επιτυχίας, Φόβος Αποτυχίας και Προσανατολισμός στον Στόχο: Μια πειραματική ανάλυση.
- Μεταλλίδου, Π. (2003). Κίνητρα, γλωσσική επίδοση, και μεταγνωστικές εμπειρίες σε ένα έργο κατανόησης κειμένου. *Ψυχολογία*, 10 (vol.4,p.p. 538-555).
- Nieves, Edwin Eleuterio. (2001). The impact of perception of modeling history, self-esteem, locus of control, and fear of failure on the academic continuance and achievement of academically at-risk college students. *Dissertation Abstract International Section A: Humanities & Social Sciences* 61(vol.1-A, p.106).
- Senko, C. & Harackiewicz, J. M. (2002). Performance goals: The moderating roles of context and achievement orientation. *Journal of Experimental of Social Psychology*, 38, p.p. 603-610.