UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉ D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI
Corso di Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

TESI DI LAUREA

LA PAURA DEL FALLIMENTO IN AMBITO ACCADEMICO
UN'ANALISI SUGLI ASPETTI PSICOLOGICI E SOCIALI

DOCENTE RELATRICE: Prof.ssa Monaci Maria Grazia

STUDENTE:
Agnese Canobio
22 D03 454

A mia nonna Clara, che starà vincendo un'altra partita a briscola

Alla mia mamma, che ha spesso paura di sbagliare come madre

ma, per me, avere lei al mio fianco è il successo più grande

A chiunque senta di poter trovare ristoro in queste parole

Pare non ci sia niente di peggio al mondo che fallire

- la malattia, la sfortuna, persino la nostra stupidità congenita

sono nulla al confronto. Eppure il fallimento merita di più.

Costica Bradatan, Elogio del Fallimento (2023)

INDICE

INTRODUZIONE 5

CAPITOLO 1. Che cos'è la paura del fallimento? 8

1.1 Una definizione di paura del fallimento 9

1.2 Il perfezionismo 12

1.2.1 Il perfezionismo e la paura del fallimento 14

1.3 Self-handicapping come meccanismo di difesa 17

1.3.1 La procrastinazione 19

CAPITOLO 2. Differenze sociali che sottostanno alla paura di fallire in università 23

2.1 La famiglia come predittore della *fear of failure* 24

2.1.1 Influenza dello stile educativo famigliare 26

2.2. Ruolo dei pari: sostegno o ostacolo? 28

2.2.1 Il gruppo sociale: il bisogno di appartenenza 29

2.2.2 Il ruolo dei pari: il confronto sociale 32

CAPITOLO 3. Rischi derivanti dalla *fear of failure* e risorse per fronteggiarla 36

3.1 Il suicidio come soluzione ultima alla paura di fallire 37

3.2 Il coping come risorsa per fronteggiare la paura del fallimento 41

3.2.1 La mentalità di crescita come moderatore della FoF 43

3.3 L'autoefficacia 45

CONCLUSIONI 49

BIBLIOGRAFIA 52

RINGRAZIAMENTI 57

INTRODUZIONE

Fallimento e successo sono poli estremamente distanti ma allo stesso tempo inesorabilmente intrecciati e che contraddistinguono la vita di studentesse e studenti che, esattamente come me, stanno ancora cercando la propria collocazione in un mondo lavorativo e sociale sempre più complesso e competitivo, in cui gli standard vengono innalzati di continuo fino a diventare un mito, un'utopia dissacrante, il cui raggiungimento è tuttavia un imperativo. L'essere costantemente in bilico tra la tendenza verso ciò che è considerato "successo" e la possibilità di non conseguirlo è forse una delle maggiori fonti di stress per i giovani che sono in un percorso di realizzazione anche professionale. Questo spunto mi permette di introdurre l'argomento che sarà il punto cardine del mio elaborato, ossia la paura del fallimento in contesto universitario.

Molteplici sono le motivazioni che mi hanno portata alla scelta di questa tematica: in primo luogo spiccano alcuni riferimenti di natura autobiografica che hanno avuto un ruolo significativo nel mio percorso di vita e formazione. Se dovessi effettivamente fare un viaggio a ritroso nella mia intera esistenza noterei come tale paura sia intrinsecamente legata a svariati eventi che probabilmente hanno inculcato in me un crescente timore di sbagliare e deludere le aspettative.

Sono sempre stata una studentessa piuttosto competente e con buoni risultati. Ciò si è ribaltato drasticamente quando, nel 2022, al termine del mio percorso liceale, ho intrapreso un percorso di studi diametralmente opposta a quello che avevo appena concluso che mi ha messa di fronte a una realtà destabilizzante. Ho, infatti, iniziato a sperimentare il fallimento ad ogni occasione che mi si presentasse in università: dal comprendere nozioni che alle mie colleghe e ai miei colleghi erano lampanti, allo svolgere gli esercizi richiesti e ciò ha raggiunto il suo culmine con il fiasco del mio primo e unico esame. Il tutto ha chiaramente avuto un impatto negativo anche sui vari ambiti della mia vita privata familiare, sociale e mentale.

Un'altra motivazione che mi ha indotta ad addentrarmi in questa tesi riguarda le sempre più frequenti notizie di studentesse e studenti universitari che, strangolati dalla pressione e dalla paura di non farcela, di deludere e di non riuscire a emergere, trovano come unica soluzione quella di porre fine a tutto, all'ansia, alle aspettative del mondo e alla loro vita.
In una realtà sempre più connessa come quella in cui stiamo vivendo, è da ipocriti pensare di estraniarsi da queste tragiche notizie. È giusto e necessario non minimizzare la situazione ma cercare di comprenderne le cause, i fattori psicosociali che sottostanno a questa paura reale, imparando a riconoscere le sfaccettature che la contraddistinguono e ciò è possibile solo se si è disposti a informarsi e se si è aperti a un ascolto interessato ed empatico.

L'obiettivo del mio trattato è analizzare la paura di fallire degli studenti universitari osservando le ragioni alla base di questa paura che hanno una connotazione più individuale, spostandomi in seguito sulle componenti sociali che sono altrettanto importanti e degne di essere attenzionate, esaminando come questa paura dell'insuccesso circonda la carriera degli studenti universitari in maniera più o meno preponderante e, in alcuni casi, può diventare talmente invadente da surclassare il resto, pregiudicando la salute mentale e di conseguenza le relazioni interpersonali, la vita lavorativa, in un circolo vizioso di continua auto-svalutazione e auto-criticismo.

La presente tesi è stata strutturata in maniera tale da offrire una panoramica complessiva sull'argomento centrale, ossia la paura del fallimento, esordendo, nel primo capitolo, con una definizione del tema e procedendo con l'indagine delle varie componenti che sottostanno o che comunque influenzano tale costrutto. Tra i numerosi fenomeni psicologici che emergono in maniera preponderante merita un'attenzione particolare il concetto di procrastinazione. L'osservazione in questa sezione verterà anche sulla relazione esistente tra il tratto di personalità perfezionista degli studenti universitari e la paura di fallire, vedendo come ne esistano diverse tipologie, alcune delle quali possono risultare adattive e altre totalmente disadattive.

Nel secondo capitolo l'attenzione è incentrata sul contesto in cui sono inseriti gli studenti universitari. La famiglia è sicuramente uno dei tanti fattori da tenere presente quando si parla del benessere o del malessere psicologico dei giovani, così come anche il sostegno e il confronto con i pari, i quali possono fungere da ancora in situazioni di criticità e instabilità, così come da motivo di ansia e stress, poiché percepiti come ulteriore occasione di confronto che può portare a svilire ulteriormente l'immagine di sé.

Infine, nel terzo capitolo, la disamina riguarda i risvolti negativi, talvolta tragici che derivano da una paura che si è cristallizzata nel corpo e nella mente di alcuni studenti, facendo anche riferimento ad eventi di cronaca recente riguardanti gesti anticonservativi e purtroppo anche suicidari messi in atto da giovani alunni che statisticamente presentavano quadri clinici abbastanza compromessi. Tuttavia, mi propongo di concludere questa tesi con una nota meno amara, analizzando anche le risorse che invece si possono mettere in atto per fronteggiare situazioni scolastiche fallimentari, che possono essere trasformate da esperienze negative e potenzialmente dannose a opportunità stimolanti da vivere.

CAPITOLO 1

Che cos'è la paura del fallimento?

"L'imperfezione e il fallimento sono scritti nel destino di ogni uomo, come una condanna ineluttabile."

Thomas Mann

Se ci si addentra nella letteratura del XX secolo, tra le figure intellettuali di spicco rientra sicuramente quella dello scrittore e saggista tedesco Thomas Mann, il quale avvia la propria produzione letteraria nel 1901 con *I Buddenbrook. Decadenza di una famiglia*, uno tra i libri più celebri e iconici da lui mai realizzati. L'autore, vicino alle tematiche della corrente del Decadentismo, si affaccia molto al tema del fallimento, descrivendolo in termini di tensione tra l'arte e la ricchezza economica: questo contrasto vede da una parte il successo della ricca borghesia anseatica dedita alla produzione in termini di guadagno economico e dall'altra il fallimento sperimentato dagli intellettuali. Nella società degli anni '20 e '30, infatti, coloro che creavano arte ma che non producevano economia erano considerati dei falliti.

È passato più di un secolo da quando Thomas Mann ha pubblicato questa opera ma, nonostante ciò, il tema del fallimento è sempre più centrale e soprattutto non si limita solo agli artisti bensì è una realtà universale inevitabilmente vissuta da tutti gli esseri umani. Rimane intrinseca l'idea che per avere successo bisogna dimostrarlo in ogni ambito di vita, a partire dalle relazioni interpersonali; difatti un individuo ha successo nel sociale quando ha una vasta gamma di legami, quando l'unione con il proprio partner produce prole. È altresì vero che l'affermazione personale è strettamente collegata alla riuscita prima in ambito scolastico, riscontrabile nel rendimento degli studenti, e poi in ambito lavorativo. Emerge quindi una società in cui il fallimento non è contemplato, diventando anzi l'ostacolo da temere che si contrappone alla realizzazione di una vita soddisfacente e soprattutto accettata. I primi, in

termini anagrafici, a sperimentare la paura di fallire sono sicuramente gli studenti ai quali viene imposta, a partire dalla scuola primaria, una scala di valutazione delle loro capacità e prestazioni in cui ai due poli troviamo i costrutti antagonisti di successo e fallimento.

1.1 Una definizione di paura del fallimento

La paura del fallimento (FOF, *Fear of Failure*) è definita dalla letteratura come una peculiarità caratteriale che predispone l'individuo a bloccarsi di fronte alla possibilità di un insuccesso. Si manifesta come un muro di natura psicologica che impedisce il raggiungimento dei propri scopi, soprattutto quando gli obiettivi che ci si prefigge sono elevati, ambiziosi, e ciò comporta anche un arresto nel processo evolutivo e di cambiamento personale (Lee, 2024). Si cerca dunque di evitare qualsiasi contesto che comporti una valutazione della propria performance, poiché la sola idea che le proprie abilità vengano messe in discussione o, peggio ancora, vengano valutate come insufficienti e non all'altezza delle aspettative altrui risulta insopportabile. I soggetti che sperimentano la paura di fallire tendono a percepire come minaccose e ansiogene le situazioni che possono essere la fonte dell'ipotetico insuccessso, soprattutto qualora esso sia associato alle seguenti conseguenze: sperimentare i sentimenti della vergogna e dell'imbarazzo, sminuire la propria autostima, la prospettiva di un futuro incerto, la perdita dell'interesse di persone care, il rattristare le persone care (Conroy, 2007).

Il rischio in cui si incorre maggiormente è che dallo specifico si passi al generale; se inizialmente la paura di fallire viene sperimentata esclusivamente per il caso singolo, come la bocciatura ad un esame, c'è la probabilità che tale condizione vada a inglobare la percezione che si ha del proprio valore personale, con la conseguenza di sviluppare una valutazione negativa di sé stessi come esseri umani e non solo nel ruolo di studenti. Gli universitari che presentano questa condizione psicologica hanno, quindi, la tendenza a generalizzare ogni loro

insuccesso che, trasformandosi e sommandosi, risultano in un giudizio globale su di sé (Bartels, 2011).

Overstriving e *self-protection* rappresentano le due manifestazioni della FoF (*fear of failure*). La paura del fallimento, infatti, si può tradurre sia in iperattivazione sia in evitamento della situazione temuta. In particolare, l'*overstriving* è la matrice attivante di questo costrutto psicologico che stimola lo studente a impegnarsi in maniera eccessiva e talvolta compulsiva, per conseguire gli obiettivi ambiti, tendendo quindi al raggiungimento della perfezione e del successo, al punto da eccedere le proprie risorse mentali e fisiche. (Martin, 2003) L'obiettivo ultimo, oltre all'aspirare alla perfezione, è quello di dimostrare all'ambiente sociale in cui si è inseriti il proprio valore e le proprie capacità anche a rischio di andare incontro a elevati livelli di stress, ansia e in alcuni casi al burnout. È fondamentale per gli studenti che tendono all'*overstriving* mantenere salda la propria autostima e ciò è possibile, secondo quest'ottica, ricercando negli altri delle continue conferme circa il proprio valore che verrebbe riconfermato esclusivamente con la riuscita negli esami e, più in generale, in università (Martin, 2003).

La controparte dell'*overstriving* è sicuramente ricoperta dalla *self-protecion*. Se da una parte la paura del fallimento fungeva da stimolo per mettere in atto azioni volte al perfezionismo, dall'altra parte, invece, la FoF è connotata da una reazione diametralmente opposta improntata all'evitamento. Gli studenti orientati alla *self-protection* tendono a paralizzarsi davanti alla paura di fallire con atteggiamenti rinunciatari, eludendo la situazione difficoltosa e mettendo in atto azioni di *self-handicappping* che avranno implicazioni future non sempre vantaggiose e benefiche (Martin, 2003). In questo caso il bisogno di fuggire dalla situazione di ipotetico fallimento è necessario per mantenere un'immagine di sé positiva, onde per cui lo studente timoroso dell'insuccesso preferisce prevenire, evitando di mettersi in una condizione in cui potrebbe essere valutato negativamente, consapevole del fatto che ciò avrebbe ricadute devastanti sulla propria autostima.

Higgins ha analizzato il concetto della prevenzione all'interno della teoria da lui elaborata, ovvero la *Regulator Focus Theory* (1997). Questo modello propone due strategie di funzionamento che le persone utilizzano per autoregolarsi di fronte agli ostacoli e in generale agli eventi di vita, in cui rientrano sicuramente gli esami universitari. La prima strategia, definita *promotion focus*, corrisponde a uno stato regolativo caratterizzato dalla presenza di ideali e aspirazioni ed è finalizzata al raggiungimento del piacere e del successo in termini di guadagno (*gain*) (Higgins, 2016). Studenti con un orientamento *promotion focus* ragionano proattivamente e mettono a disposizione le proprie energie per massimizzare i risultati, studiando in maniera molto approfondita, seguendo attentamente le lezioni e utilizzando tutto il materiale a disposizione affinché riescano ad affrontare gli esami perfettamente preparati. Tutte le capacità e le occasioni di studio sono, dunque, focalizzate a una conoscenza ineccepibile affinché le possibilità di fallire si riducano al minimo (Molden, 2016). Inversamente, la strategia *prevention focus* è più incentrata sulla sicurezza, sulla protezione e soprattutto sull'evitamento di risultati negativi (Higgins, 2016). Gli universitari con un orientamento maggiormente *prevention focus* sono coloro che, per paura di fallire, non si mettono in gioco e non si prestano a superare la situazione ansiogena ma, al contrario, si sottraggono a qualsiasi possibilità o situazione che possa esporli al fallimento (Molden, 2016), evitando ad esempio di sostenere l'esame che è causa di malessere.

Riprendendo la distinzione tra *overstriving* e *self-protection* (Martin, 2003), si può constatare come la strategia *promotion focus* si avvicini maggiormente al costrutto dell'*overstriving*, in quanto la paura di fallire funge da stimolo che gli studenti utilizzano per lavorare duramente e attivamente affinché non si incorra in una bocciatura all'esame. Al contrario, la strategia *prevention focus* ha maggiori affinità con la *sefl-protection*, poiché

entrambi i metodi sono modalità di protezione attuati degli individui per evitare le circostanze che rappresentano la fonte della paura di fallire.

1.2 Il perfezionismo

Parlando di paura di fallire, di rendimento scolastico, di università, non posso esentarmi dall'introdurre il costrutto che forse più di tutti sottende e fomenta/supporta l'oggetto di interesse del mio lavoro, ossia il perfezionismo. Da piccoli ci è sempre stato detto che la perfezione non esiste, che errare è umano, che è proprio dagli sbagli che una persona può ripartire e aspirare al successo. Ecco, per gli studenti universitari che presentano una tendenza al perfezionismo, tutto ciò che ho appena scritto non è in alcuna maniera pensabile. Nella mente di una persona perfezionista non c'è spazio per l'errore. Non è da considerarsi come un disturbo, quanto una caratteristica di personalità che può essere anche associata a condizioni psicopatologiche come ansia, depressione o disturbi ossessivo-compulsivi e che è la risultante della combinazione tra fattori genetici e ambientali (Bevilacqua, 2011). L'individuo con una personalità perfezionista sarà, quindi, propenso a mantenere standard performativi vertiginosamente alti così come aspettative irrealistiche rispetto al proprio e all'altrui operato, il tutto connotato da continue ed estenuanti auto-critiche (Bell, 2010).

In università gli studenti sono periodicamente sottoposti a esami che valutano la loro preparazione ai corsi proposti. Come è facile pensare queste verifiche sono fonte di grande stress e ansia per gli alunni, i quali si ritrovano a dover studiare argomenti molto ampi in tempi abbastanza ristretti (in base anche all'organizzazione individuale). Nonostante il sistema universitario italiano permetta di risostenere un esame laddove non si sia stati in grado di superarlo o non si sia soddisfatti del risultato, per molti studenti con inclinazioni perfezionistiche il fallimento o anche solo l'idea di fallire ad un esame costituisce una tragedia intollerabile. Come vedremo nel terzo capitolo, tale caratteristica di personalità, se esasperata e

associata a quadri clinici abbastanza compromessi, può diventare totalmente controproducente e, cronicizzandosi, può portare l'individuo, in questo caso giovani studenti universitari, ad attuare comportamenti autolesivi o in extremis ad azioni suicidarie.

Sono stati fatti diversi studi riguardanti il perfezionismo grazie ai quali sono emersi i diversi profili che lo compongono e che lo rendono un costrutto complesso, molto sfaccettato e difficile da definire in maniera univoca. Partendo dal presupposto che è errato pensare che l'essere perfezionista sia sempre e necessariamente negativo e che porti in termini deterministici a esaurimento emotivo e a problemi psicosociali, è stata trovata una forma di perfezionismo che, entro una certa soglia, può, al contrario, essere funzionale e sana. Hamacheck (1978) elabora una prima distinzione tra perfezionismo normale e perfezionismo neurotico. Il primo corrisponde alla forma adattiva e "sana" di perfezionismo perché permette alle persone di provare appagamento in seguito ai propri successi e che si differenzia dal perfezionismo neurotico che, invece, consiste nel prefissarsi standard irrealisticamente elevati e deriva da una necessità costante di evitare il fallimento. Questa seconda forma di perfezionismo è maladattiva perché non dà respiro, non consente di godere di ciò che si è riusciti a conseguire, non lascia spazio all'errore. L'autore si riferisce al perfezionismo come ad un costrutto unidimensionale che riguarda, quindi, aspetti esclusivamente relativi al sé, autoreferenziali e che hanno attinenza con l'imposizione di obbiettivi irrealistici, con la paura di fallire e con una polarizzazione della performance che può essere o di successo o fallimentare, senza la possibilità di una via di mezzo (Bell, 2010).

La suddetta distinzione è stata ripresa da Slade e Owens (1988) che individuano anch'essi due forme di perfezionismo, uno con valenza positiva e l'altro con valenza negativa. Il perfezionismo positivo fa riferimento all'accezione sana del termine che deriva da esperienze di rinforzo positivo del proprio operato. È benefica per l'individuo in quanto gli permette di

godere dei risultati ottenuti, provando soddisfazione, piacere e soprattutto incoraggia il soggetto a impegnarsi per obiettivi realizzabili e realistici percepiti come frutto di una scelta spontanea e non come imposizioni esterne. Al contrario, il perfezionismo negativo esprime il lato patologico del perfezionismo in quanto si palesa con la messa in atto di comportamenti compulsivi di evitamento della situazione temuta, ossia la punizione che può derivare dall'errore, dal fallimento. Oltre a essere dannoso per la salute, questo tipo di perfezionismo non consente di evolversi e di arrivare a una crescita personale (Bevilacqua, 2011). Gli studenti che ne sono soggetti, ad esempio, tendono a procrastinare lo studio per evitare di arrivare al momento della valutazione, che è fonte di grande preoccupazione perché pone l'individuo davanti alla possibilità di un giudizio negativo della propria performance. Emerge dunque una evidente paura di fallire e di ciò che può comportare tale fallimento anche a livello emotivo.

1.2.1 Il perfezionismo e la paura del fallimento

Come vedremo a breve, si possono riscontrare delle evidenti differenze nell'esperire la paura del fallimento in ambito universitario, differenze che sono strettamente connesse con caratteristiche endogene come la tendenza al perfezionismo che ho introdotto pocanzi. Il pensiero comune è che gli studenti perfezionisti, di natura molto organizzati e precisi, risentono maggiormente dei fallimenti poiché sono situazioni impreviste che escono dai loro schemi; tuttavia, ciò varia molto in base al tipo di perfezionismo di cui sono portatori. Hewitt & Flett[1] (2002) hanno sviluppato una teoria che rafforza l'ipotesi di una relazione tra il perfezionismo e la paura del fallimento, individuando tre forme di perfezionismo, le quali in maniera diversa

[1] La prospettiva unidimensionale del perfezionismo individuata da Hamacheck è stata progressivamente superata a favore di una concezione multidimensionale che considera il costrutto come una combinazione di fattori personali e sociali.

possono influenzare (non determinare) la manifestazione di tale paura negli studenti (Conroy, 2007; Lee, 2024).

La prima forma di perfezionismo che si può manifestare negli studenti è il perfezionismo orientato verso sé stessi (*Self-Oriented Perfectionism* - SOP) ed è caratterizzato dall'auto imposizione di standard molto elevati (per esempio in un contesto universitario si potrebbe tradurre con il non accettare voti inferiori al 30). Tale peculiarità del perfezionismo autodiretto permette un buon grado di flessibilità, nonostante permanga una forte inclinazione nel conseguire prevalentemente obiettivi ambiziosi, poiché i giovani con questo tipo di perfezionismo tendono ad essere esenti dalla paura della valutazione e dei giudizi degli altri, a favore, invece, di una predisposizione all'autocritica. Quest'ultima risulta comunque meno impattante rispetto a fattori esterni come, appunto, le pressioni altrui che sfuggono al loro controllo e ciò favorisce una maggiore resistenza e una minore paura del fallimento (Lee, 2024). Ad ogni modo, persistono fattori di disagio classici di personalità perfezionistiche, quali frustrazione e ruminazione che provocano insoddisfazione e ansia in coloro che le esperiscono, nonostante il perfezionismo autodiretto sia comunque considerato come una forma adattiva di perfezionismo (Conroy, 2007).

A seguire è stato identificato il perfezionismo orientato verso l'altro (*Other-Oriented Perfectionism* - OOP), definito come la predisposizione ad imporre agli altri standard estremamente elevati, talvolta irrealistici, effettuando delle valutazioni ipercritiche e puntigliose circa le loro prestazioni. In questo caso, quindi, non è lo studente ad autoinfliggersi obiettivi che già in partenza sono poco avvicinabili ma, al contrario, sviluppa delle aspettative troppo elevate nei confronti delle persone che lo circondano, con la pretesa che tali attese vengano soddisfatte. Il perfezionismo eterodiretto, così come quello autodiretto, non è caratterizzato da una forte auto-consapevolezza, in quanto il meccanismo di attribuzione degli standard avviene in maniera inconsapevole e quasi automatica (Conroy, 2007). Uno studente o

una studentessa che palesa una personalità con perfezionismo orientato verso l'altro può soffrire molto l'insuccesso della persona verso la quale ha riposto tutte le sue aspettative. La paura di fallire, quindi, non deriva dalla possibilità di un insuccesso personale ma dal forte timore che l'ipotetico fiasco altrui si rifletta negativamente anche su sé stessi, con la conseguenza di sentirsi indirettamente responsabili del fallimento stesso. La paura scaturisce quindi dal costante pensiero che gli errori degli altri possano danneggiare la propria immagine e diminuire le possibilità di avere successo, compromettendo molto la sfera relazionale (Conroy, 2007; Lee, 2024).

Se le prime due forme di perfezionismo sono moderatamente legate al concetto di paura del fallimento, o comunque l'influenza che esercitano su di esso è limitata, il perfezionismo prescritto socialmente (*Socially Prescribed Perfectionism* - SPP) è, viceversa, la dimensione di perfezionismo più dannosa e pericolosa dal punto di vista fisico ed emotivo e ciò dovuto al fatto che si entra nella sfera del sociale in cui sono discriminanti le aspettative altrui. Infatti, i discenti con questo tipo di perfezionismo agognano l'impeccabilità, in quanto temono il fallimento e non vogliono assolutamente deludere le attese che la società, gli insegnanti e i genitori ripongono nei loro confronti (Lee, 2024), motivo per cui vivono in una costante dimensione di autocritica (Conroy, 2007). La paura di fallire incentivata dal perfezionismo prescritto socialmente diventa patologica qualora non si riesca più a distaccarsi da questa continua ricerca del consenso altrui che, secondo questa logica, si può ottenere solo laddove i risultati delle proprie performance rasentino la perfezione. Il giudizio altrui, soprattutto se negativo, è insopportabile per chiunque ma per individui che vivono nel costante terrore di fallire e, di conseguenza di essere valutati come non all'altezza delle situazioni e di non essere degni della stima altrui, ha delle ricadute maggiori. A causa della cieca e costante ricerca dell'eccellenza percepita come una richiesta da parte di attori esterni ma che viene interiorizzata come un imperativo personale, depressione, disturbi alimentari, burnout e allontanamento sociale sono

solo alcune delle conseguenze che possono manifestarsi negli studenti perfezionisti (Conroy, 2007). Ciò viene incrementato dal fatto che questi ragazzi diventano assoggettati allo stress, alla pressione, alla paura del fallimento, abituandosi a vivere con una spada di Damocle che grava sulle loro spalle.

Per prevenire l'eventualità di cadere in una forma cronica della paura di fallire, la personalità degli universitari perfezionisti tende a mettere in atto delle strategie, di cui tratterò nel paragrafo a seguire, finalizzate a proteggere la propria autostima e l'immagine di sé.

1.3 *Self-handicapping* come meccanismo di difesa

Si apre uno scenario in cui gli studenti sono alle prese con gli esami universitari che si fanno sempre più imminenti. L'ansia aumenta, così come anche la paura di fallire e di conseguenza l'autostima è a rischio. Cercare un modo per preservare l'immagine che si ha di sé sembra la cosa più sensata da fare e il modo migliore per riuscirci è adottare delle strategie appropriate, come quella di *self-handicapping*. Si tratta di una tattica difensiva che riduce o blocca del tutto l'investimento che si mette nel perseguire i propri obiettivi (Aronson, 2019), attribuendo gli insuccessi a dei fattori esterni, che quindi non dipendono dalle capacità del singolo (Myers, 2023). Un esempio di autosabotaggio potrebbe essere individuato nella situazione in cui uno studente uscisse a bere con i suoi compagni la sera prima di un esame di cui teme la bocciatura e, di conseguenza, avrebbe la scusa perfetta in caso di insuccesso il giorno seguente. La sua prestazione, infatti, potrebbe essere influenzata negativamente dall'assunzione eccessiva di alcol della sera prima, così come dalla stanchezza che deriverebbe dalla privazione di un sonno riposante e rigenerante. La paura di fallire, difatti, è strettamente legata alla strategia di *self-handicapping,* in quanto gli studenti che temono l'insuccesso riescono ad affievolire temporaneamente l'ansia e il panico che provano trasferendo le cause dei loro fallimenti su motivazioni altre. Uno studio sviluppato da Bartels e Herman (2011) ha dimostrato come

l'autosabotaggio, quindi la formulazione di ostacoli o scuse preventive e antecedenti il fallimento, diminuisca la vergogna e l'umiliazione che si genera in seguito a un insuccesso negli studenti con un'alta paura di fallire. Emerge dunque una tendenza degli universitari con forte paura di fallire nell'utilizzare l'autosabotaggio come scudo psicologico da tutti quelle emozioni negative che derivano da un fallimento (Bartels, 2011).

Questa strategia di autoprotezione si può attuare in due modi, attraverso il *Behavioural self-handicapping* e il *Reported self-handicapping*. La prima è la forma più estrema di autosabotaggio che si manifesta nell'attuazione di azioni concrete come la procrastinazione, la ricerca continua di distrazioni nell'ambiente circostante e comprende anche azioni più spericolate come nell'esempio sopra riportato. La seconda forma di self-handicapping, che è meno esasperata rispetto al *Behavioural self-handicapping*, non consiste nella messa in atto di comportamenti veri e propri quanto nell'invenzione di scuse anticipatorie del proprio fallimento con affidamento a motivazioni quali l'ansia, la stanchezza, l'affaticamento fisico (Aronson, 2019). Sono delle vere e proprie scappatoie che permettono allo studente di far ricadere la colpa del proprio fallimento a cause esterne, che non dipendono dall'individuo e dalle sue capacità e che gli permettono di mantenere un'immagine di sé non danneggiata.

Nel breve termine il *self-handicapping* può essere benefico in quanto aiuta a esternalizzare il fallimento, la cui causa viene fatta risalire a motivazioni che non dipendono dall'individuo stesso e, quindi, si riduce la possibilità di rivalutare negativamente le proprie abilità e di iniziare a dubitare di esse (Barutcu, 2020). Al contempo, sono tutti gesti che vanno a limitare le prestazioni ad una prova di esame, diminuendo quindi l'eventualità di avere successo. La situazione diventa quindi controproducente nel momento in cui gli studenti in procinto di dare un esame di cui temono l'insuccesso iniziano a utilizzare questo meccanismo difensivo ma, così facendo, dedicano effettivamente meno tempo e meno impegno nella preparazione alla prova d'esame con la conseguenza di una maggiore probabilità di fallire,

entrando in un circolo vizioso che non fa altro che aumentare la paura di sbagliare (Aronson, 2019). Molteplici sono i fattori che possono influenzare la strategia di *self-handicapping*, quali l'autostima, l'ansia che si prova per l'esame che si deve affrontare, il livello di auto-compassione e la procrastinazione, di cui parlerò a breve (Barutcu, 2020).

Dal momento che gli universitari con una forte FoF tendono a mettere in atto le strategie di auto-sabotaggio, si potrebbe pensare che abbiano una propensione per la strategia autoregolativa *prevention focus*, incentrata quindi sull'evitamento delle conseguenze negative che derivano da un fallimento, anche se soprattutto sul piano emotivo. Tuttavia, sarebbe funzionale riuscire ad essere flessibili rispetto alle strategie da utilizzare, senza cristallizzarsi su quella che più si adatta al proprio stile ma comprendendo, in base alla situazione, quale delle due sia effettivamente più efficace.

1.3.1 La procrastinazione

"Rimandare è brutto, ma sbagliare è ancora peggio" (Morschitzky, 2010). Questo è ciò che pensano gli studenti universitari ogni qual volta ci si avvicina a un esame e quindi alla valutazione delle abilità impiegate per fronteggiare tale prova. Potrebbe sembrare controproducente pensare che rimandare l'inevitabile sia una forma di protezione, eppure la procrastinazione risulta molto comune tra studenti che hanno una forte paura del fallimento, i quali si autoconvincono che rinviare sia una strategia efficace e utile per prepararsi al meglio per l'appello successivo, nel quale sono sicuri di poter eccellere proprio grazie al tempo in più che avranno per organizzarsi e studiare. La procrastinazione è un meccanismo difensivo che si concretizza con il posticipare in maniera intenzionale ciò che si avrebbe l'obbligo di portare a termine, come prepararsi per un esame o completare un esercizio che era stato assegnato dal professore (Duru, 2024). Presumibilmente, questa strategia di evitamento della situazione stressante ha conseguenze spiacevoli perché continuando a rimandare la fase di studio e di

preparazione, che sono essenziali per ottenere un buon risultato agli esami, aumenta notevolmente la probabilità che l'esito dell'esame sia la bocciatura o comunque che non si riesca a ottenere un risultato soddisfacente.

Nella popolazione degli studenti universitari sta crescendo sempre di più questa disposizione a rinviare lo studio o direttamente gli esami (Duru, 2024), con la formula del "mi preparerò meglio per la prossima volta, così sono sicura di sapere tutto alla perfezione e non fallirò". Inoltre, esistono dei dati che confermano la presenza di una associazione positiva tra la procrastinazione e l'autosabotaggio (Barutcu, 2020). Gli studenti procrastinatori, per esempio, quando si trovano di fronte ai manuali in vista di un esame, scelgono volontariamente di accompagnare questa fase di studio con della musica che però non è propriamente adatta a memorizzare o comprendere appieno i concetti che si stanno visionando. Questa potrebbe essere una scelta di autosabotaggio messa in atto per distrarsi da ciò che si sta facendo, evitando quindi di impegnarsi e rimandando di fatto lo studio vero e proprio (Barutcu, 2020).

Evitare l'insuccesso è il fine ultimo di chi ha paura del fallimento e, pur essendo due costrutti che rimangono su due piani diversi, il primo comportamentale e il secondo cognitivo, risultano essere comunque due processi complementari. Coloro che temono in maniera spropositata di fallire sono inclini a fare di tutto purché si eviti di arrivare al momento dell'effettivo insuccesso, mettendo anche in atto comportamenti di evitamento, come la procrastinazione, che sono funzionali a proteggersi dalla sofferenza che deriverebbe dal fallimento. Pertanto, i comportamenti di procrastinazione, come rimandare un esame o escogitare strategie di *self-handicapping* sono a tutti gli effetti delle barriere di difesa contro la paura di fallire (Duru, 2024).

È stato anche ipotizzato e in seguito verificato che la procrastinazione è molto legata al perfezionismo negativo che ho precedentemente analizzato. Tuttavia, questo rapporto non è diretto, ma è altresì mediato da altri aspetti che formano la cosiddetta catena di mediazione

dell'effetto del perfezionismo negativo sulla procrastinazione (*The Chain Mediating Effect of Negative Perfectionism on Procrastination;* Zhang, 2022; Figura 1). Come è emerso in precedenza, avere standard eccessivamente alti o pressoché irrealistici è caratteristico di studenti con una personalità perfezionista, i quali temono il fallimento più di ogni altra cosa e ciò, a lungo andare, può generare un intenso logoramento fisico e mentale. Questo dispendio eccessivo di energie è dovuto, infatti, all'estenuante ricerca della perfezione che nella vita di studenti e studentesse universitarie si traduce in "studio matto e disperato", spesso accompagnato dalla privazione di attività ludiche e da una riduzione talvolta drastica delle ore di sonno. Ciò si va a sommare ad un aumento della paura del fallimento che è caratterizzato anche da intensa ruminazione rispetto a ciò che comporterebbe l'insuccesso e da picchi di estrema ansia e stress. Il risultato è ciò che Baumeister definisce come Esaurimento dell'Io (*ego depleition*), un concetto che vede come limitate le capacità di autoregolazione e gli atti di volontà delle persone (Baumeister, 1998). Nel tentativo di evitare il fallimento, gli universitari con tendenze perfezionistiche mettono a punto tutta una serie di sforzi fisici e cognitivi che comprendono la regolazione emotiva, l'assunzione di decisioni e l'attuazione di strategie organizzative e di studio fino ad arrivare, eventualmente, all'esaurimento dell'energia mentale. A questo punto, gli studenti sono completamente privi di ogni tipo di energia tanto da non riuscire neanche a svolgere i compiti che si erano prefissati. Di conseguenza, tendono a cadere nel vortice della procrastinazione che, essendo una strategia di evitamento, è meno dispendiosa in termini di energie rispetto allo sforzo che si impiegherebbe per studiare e prepararsi alla perfezione per un esame o per gestire l'ansia e la paura di interfacciarsi con un possibile fallimento (Zhang, 2022).

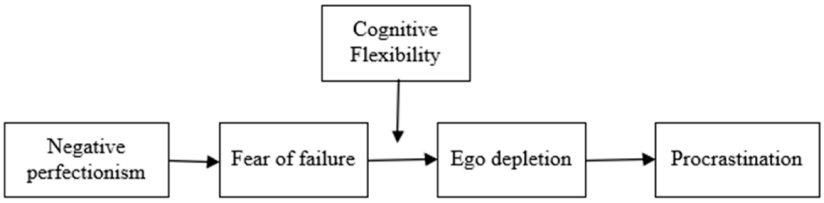

Figura 1: riprodotto da Zhang et al. (2022), IJERPH, licenza CC BY 4.0.

La procrastinazione è come una palla di neve che, se non viene attenzionata, si trasforma in una valanga. Tutto inizia con una piccola perturbazione che, venendo trascurata, man mano si accumula, diventa più pesante, più corposa. Si inizia ad adattarsi a questa nuova realtà in movimento che appare lenta, con ritmo costante e controllabile ma la realtà è ben diversa. Essa, infatti accelera inesorabilmente, incontrastata fino a diventare un mare di neve che, senza rendersene conto, travolgerà anche lo sciatore più esperto. Ciò che potrebbe interrompere questa catena psicologica è la flessibilità cognitiva che eviterebbe l'esaurimento mentale e di conseguenza consentirebbe allo studente di adottare strategie alternative alla procrastinazione (Zhang, 2022).

CAPITOLO 2

Differenze sociali che sottostanno alla paura di fallire in università

"Slow down you crazy child

You're so ambitious for a juvenile

But then if you're so smart tell me why

You are still so afraid?"

(Joel, 1977)

Riprendendo ciò che Billy Joel mette poeticamente in musica nella sua celebre canzone "Vienna" (1977) in cui c'è un invito diretto a un giovane, che nel testo viene meglio definito "*crazy child*", a prendersi del tempo per pensare e scomparire dal trambusto della vita per respirare e godersi la tranquillità giovanile, allo stesso modo sarebbe estremamente necessario che gli studenti intrappolati nel vortice del perfezionismo e della paura di fallire arrivassero alla consapevolezza che prendersi del tempo per sbagliare sia giusto e fondamentale. Ma, se nella canzone è il celebre cantante statunitense a farsi carico di questo augurio rassicurante, nella vita degli universitari sarebbe ottimale che il conforto arrivasse da coloro che vivono quotidianamente il loro stress e le loro preoccupazioni. Un complimento, un cenno di orgoglio, un segno di affetto è tutto ciò che ricercano i giovani studenti mentre restano in attesa di sapere il verdetto ad un esame. Serve loro un rinforzo positivo che gli dica che la vita non ruota intorno a un singolo voto, che un insuccesso non dovrebbe spaventarli a tal punto da chiudersi alle opportunità sociali che gli si pongono davanti, che la loro intelligenza non può essere misurata e ridotta a un singolo risultato negativo. In questo secondo capitolo, il mio interesse verte, dunque, sul mondo sociale che circonda gli studenti universitari con una forte *fear of failure* e su come la famiglia e il gruppo dei pari giochino un ruolo chiave nel percorso accademico di

questi giovani, i quali, condizionati dalle relazioni interpersonali che instaurano in università e dal clima che vivono all'interno delle mura domestiche, possono accrescere o meno questa paura, invalidando il proprio benessere.

2.1 La famiglia come predittore della *fear of failure*

Come scrisse Kafka ne *La Metamorfosi*, "se non fosse per i miei genitori, mi sarei già licenziato da un pezzo" (Kafka, 2014) ed è proprio da queste parole che si intuisce il rapporto disfunzionale e asimmetrico che vive il protagonista del romanzo Gregor Samsa con i propri genitori. Gregor, ancor prima di subire la metamorfosi e di diventare uno scarafaggio, sente un forte senso del dovere nei confronti della propria famiglia, essendo lui la persona incaricata di sostenerla economicamente. Questo senso di responsabilità, vissuto in maniera coercitiva e propugnato tirannicamente dalla figura paterna, lo vincola alle aspettative genitoriali, senza possibilità di scelta o di ambizione personale. Dal momento in cui avviene la metamorfosi, la situazione già di per sé poco ottimale, cambia drasticamente. Infatti, una volta mutato in scarafaggio, il protagonista dell'opera kafkiana incarna l'atroce realtà di essere una nullità e un fallimento. Metaforicamente nelle vesti di uno scarafaggio che chiaramente non è più nelle condizioni di andare al lavoro e quindi di sostenere la propria famiglia, Gregor impersonifica, anche a livello esistenzialmente, la paura di non essere all'altezza, la paura di essere visto come un fallimento totale dalle persone a cui lui sentiva di dover dimostrare il proprio valore, sentimento che, però, provava ancor prima della mutazione e che a seguito di essa, si palesa agli occhi di tutti.

Analogamente a Gregor Samsa, molti studenti universitari vivono il loro rapporto con i genitori in maniera totalizzante, ambendo costantemente alla loro approvazione e al desiderio di essere considerati come degni di affetto e amore. In alcune famiglie la perfezione non è negoziabile ma è, altresì, una prerogativa da cui non si può fuggire, in quanto le figure

genitoriali non sempre consentono il beneficio di fallire ma impongono standard estremamente alti che i figli, desiderosi di compiacerli, sono tenuti a rispettare. La paura di fallire che viene interiorizzata dagli studenti e dalle studentesse è di fatto la risultante di una vita di pressioni genitoriali alle quali non ci si può sottrarre e che quindi non si riduce a un singolo episodio ma deriva da ciò che il ragazzo o la ragazza vive nella sua quotidianità famigliare. Emerge quindi, come la paura del fallimento di uno studente universitario sia a tutti gli effetti una risposta appresa, modellata da un ambiente in cui gli stimoli emotivi famigliari convergono verso l'imperativo di conseguire solo risultati di successo, a scapito anche del benessere personale poiché, come è stato analizzato nel capitolo precedente, il perfezionismo e lo stress derivante dalla paura di fallire possono avere ricadute mentali e fisiche di una certa rilevanza.

L'effetto dell'influenza genitoriale non si esaurisce, dunque, nell'infanzia ma ha un impatto notevole anche sulle altre fasi di vita dei figli e il percorso universitario non ne è esente. In alcuni casi si tratta, tutt'al più, di controllo psicologico genitoriale (PPC, *Parental Psychological Control*) che consiste in continui tentativi di controllo che i genitori mettono in atto mediante tattiche finalizzate a promuovere nei figli un senso di dipendenza nei loro confronti, così come ridurre la loro individualizzazione e invalidare il loro senso di Sé (Scharf, 2018). È in atto una vera e propria manipolazione promossa dalle figure genitoriali che, stimolando emozioni quali la vergogna e la colpa, inducono i propri figli a interiorizzare i loro desideri, sentimenti e pensieri, sovrapponendo le volontà genitoriali (la ricerca della perfezione in università e l'evitamento totale di qualsiasi forma di insuccesso accademico) a quelle dei giovani studenti (Deneault, 2020). Questi ultimi, soggiogati al volere dei genitori, assimilano ciò che gli viene imposto come se fosse un loro desiderio, che diventa una legge non scritta da seguire alla lettera, in quanto il rischio che si incorrerebbe infrangendo questa legge è di perdere qualsiasi forma di affetto da parte dei propri cari. L'aspetto che viene primariamente valorizzato all'interno di questi nuclei famigliari è la performance dei propri figli, i quali devono mettere a

disposizione tutte le loro energie e capacità per raggiungere risultati di successo e che soddisfino gli standard imposti dai genitori. A rafforzare quanto il potere del controllo genitoriale sui propri figli sia coercitivo, subentra il fatto che i ragazzi interiorizzano che il loro valore come figli e come esseri umani è strettamente legato alla loro riuscita in ambito accademico e sociale (Deneault, 2020).

Quando il controllo psicologico genitoriale è promosso da entrambe le figure di riferimento, la paura di fallire subisce un incremento esponenziale, poiché il fallimento (per esempio la bocciatura ad un esame) non viene percepito come un semplice insuccesso fine a sé stesso e circoscritto alla singola performance ma, contrariamente, va a inficiare il senso di sé. La conseguenza principale, infatti, è la generalizzazione del fallimento che porta a una percezione profondamente negativa della propria persona, in quanto fallibile e inutile e, di conseguenza, indegna dell'amore e del rispetto genitoriale.

2.1.1 Influenza dello stile educativo famigliare

Se è vero che la famiglia è il luogo in cui si forma gran parte della personalità di una persona, è altresì vero che la paura del fallimento che gli studenti possono sviluppare può essere ricondotto a sua volta allo stile genitoriale che gli viene impartito. Essere eccessivamente iperprotettivi, controllanti e invadenti è classico di uno stile parentale che viene spesso definito come *helicopter parenting*[2] (Vigdal, 2022), a rimarcare la costante interferenza di alcuni genitori in tutti gli ambiti della vita dei propri figli. Tuttavia, questo continuo vegliare sull'operato dei figli, proteggendoli da ogni esperienza dolorosa e da ogni minima delusione non fa altro che accrescere nei giovani il pensiero di non essere capaci di fronteggiare le situazioni in autonomia, abbassandone l'autoefficacia e accrescendone la paura di fallire (Park, 2025).

[2] I genitori elicottero sono stati definiti così per la prima volta nel 1990 da Cline e Fay

Al contrario dei ragazzi che vivono sotto la "campana di vetro" costudita dai genitori iperprotettivi, quindi con uno stile genitoriale *over-controlling* (Kouros, 2016), alcuni studenti non hanno la fortuna di potersi concedere delle battute d'arresto nella loro carriera accademica. Ci sono, infatti, alcuni genitori che presentano una personalità perfezionista e che tendono a riversare le loro ambizioni sui propri figli, imponendo loro standard elevati che devono tassativamente rasentare la perfezione. Inoltre, le eccessive richieste sono accompagnate da costanti critiche rispetto al rendimento scolastico dei figli, i quali risentono pesantemente della pressione alla quale sono sottoposti e di conseguenza tendono a sviluppare dei seri problemi di autostima e di ansia da prestazione (Abolghasemi, 2018). Avere genitori con personalità perfezionista comporta lo svilupparsi di una forma molto radicata di *Fear of Failure* nei figli i quali, bisognosi di sentirsi apprezzati, mettono al primo posto il volere dei propri cari. Inoltre, è molto probabile che il perfezionismo genitoriale venga interiorizzato dai figli, i quali a loro volta non distinguendo i propri pensieri da quelli dei genitori, svilupperanno una personalità perfezionista (Masoumeh, 2019).

Poiché questi genitori non mostrano affetto per quello che sono i propri figli ma per quello che dimostrano di saper fare, il riconoscimento e l'approvazione sono presenti solamente laddove si riescano a raggiungere risultati eccellenti, motivo per cui questi ragazzi temono il fallimento più di ogni altra cosa. I figli sono dunque relegati a una dimensione in cui lo sforzo e il vissuto emotivo non vengono minimamente attenzionati ma viene valorizzata la sola performance (Abolghasemi, 2018) che è direttamente collegata alle manifestazioni d'amore dei genitori. L'equazione che si manifesta davanti agli occhi dei giovani studenti è semplice, in quanto un'alta prestazione scolastica determina una maggiore probabilità che i genitori dimostrino affetto.

È, invece, fondamentale che i genitori mostrino supporto ai propri figli, senza necessariamente subentrare al posto loro nella risoluzione dei problemi come fanno i "genitori

elicottero", in quanto ciò va solamente a inficiare il senso di autoefficacia e di indipendenza dei ragazzi, i quali non essendo abituati a interfacciarsi con gli ostacoli che la vita gli propone, possono risentire parecchio dei fallimenti a cui potrebbero andare incontro. Viceversa, aumentando il supporto sociale che si traduce nell'ascolto, nella comprensione e nel dispensare consigli rispettando al tempo stesso l'opinione altrui, si lavora molto sull'autoefficacia[3] degli universitari, i quali escono forti della consapevolezza che un loro fallimento non verrebbe preso a giudizio e non si andrebbe incontro a una vera e propria crocifissione con la dolorosa conseguenza della perdita dell'interesse dei genitori. Questo processo di sostegno genitoriale è funzionale a mitigare la paura di fallire e, di conseguenza, la messa in atto di comportamenti di procrastinazione (Maulidia, 2020).

2.2 Il ruolo dei pari: sostegno o ostacolo?

Nel 1943 lo psicologo statunitense Abraham Maslow ha elaborato la Teoria dei Bisogni (*Hierarchy of Needs*), ovvero un modello piramidale che dispone secondo un ordine gerarchico i bisogni che le persone hanno. Alla base della piramide rientrano i bisogni fisiologici e di sopravvivenza, seguiti dai bisogni legati alla sicurezza. Nel terzo gradino sono presenti i bisogni corrispondenti al senso di appartenenza (amicizie, affetto della famiglia), successivamente quelli legati alla stima e infine, nell'ultimo gradino della piramide sono contenuti i bisogni legati all'autorealizzazione. Secondo tale gerarchia, i bisogni si soddisfano dal basso verso l'alto, partendo tassativamente da quelli di base e, solo dopo che sono stati appagati, è possibile concentrarsi su quelli più avanzati della piramide (Politte, 2023). In università, gli studenti si affacciano a numerose possibilità di socializzazione e, poiché gli esseri umani sono per natura

[3]Autoefficacia (*self-efficacy*): "la convinzione delle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessarie per gestire adeguatamente le situazioni che si incontreranno in un particolare contesto, in modo da raggiungere gli obiettivi prefissati" (Bandura, 1996).

sociali e quindi con un bisogno intrinseco ad interagire con altri individui della stessa specie, il relazionarsi con i compagni rientra nei bisogni di appartenenza individuati da Maslow, ancor prima di qualsiasi bisogno di autorealizzazione. La rete sociale ha un'influenza determinante per il percorso e la crescita di un individuo e non è limitata solamente alla famiglia ma è composta anche dal gruppo di pari, dagli amici, dai colleghi di lavoro o, come in questo caso, dai compagni in università. È perciò centrale riuscire ad avere una visione generale dell'apporto psicologico che deriva dal rapportarsi e confrontarsi con gli altri, con i quali si ricerca una sintonia tale da poter sviluppare un senso di appartenenza. Il supporto sociale, infatti, risulta essere una strategia di regolazione interpersonale funzionale a regolare la paura del fallimento (Cengiz, 2023), questo perché, come svilupperò meglio a breve, la possibilità di interagire, di condividere anche la propria vulnerabilità e i propri dubbi è indubbiamente utile a ridurre l'ansia che deriva dal costrutto che sto analizzando nella mia tesi. Nonostante ciò, non posso esentarmi dal presentare anche la controparte che deriva dal vivere un percorso unitario insieme ad altre persone e che ha ricadute altrettanto importanti sul benessere degli studenti che presentano una forte FoF. Infatti, come emergerà nelle prossime righe, c'è una tendenza abbastanza tossica perpetrata dai giovani che temono profondamente l'insuccesso, di confrontarsi in maniera compulsiva con l'operato dei *peer* con l'obiettivo di arrivare ad una valutazione del sé soddisfacente. Soventemente, purtroppo, questo meccanismo di comparazione sociale produce risultati opposti da quelli sperati, risultando solamente in una continua svalutazione delle proprie capacità e in una sempre più crescente paura del fallimento.

2.2.1 Il gruppo sociale: il bisogno di appartenenza

È ricorrente il pensiero che non sia il posto geografico a fare un luogo, ma le persone che lo abitano. Di conseguenza, anche il contesto universitario non si può limitare alle mura che costituiscono l'edificio in cui si svolgono le lezioni, gli esami, i pasti e la laurea ma necessita

di persone, di studenti che vivano questi luoghi, che gli diano un colore, un suono, dei pensieri. Il senso di appartenenza (*belonging*), inteso come il bisogno di sentirsi accettati, inclusi e valorizzati da un gruppo o in senso più ampio dalla comunità di appartenenza, è un desiderio primitivo che bramano anche gli studenti che frequentano l'università (Politte, 2023). Ciò che conta non è tanto il fatto di essere riconosciuti come appartenenti a un gruppo, quanto la percezione individuale di sentirsi parte di esso e le continue interazioni, in cui c'è un interesse reciproco, con gli altri membri (Leary, 1995).

Gli studenti che affrontano un percorso accademico ricercano negli altri compagnia, supporto e reciprocità, soprattutto nei compagni di corso in quanto complici degli avvenimenti e delle difficoltà quotidiane. Ci si può aiutare nello studio, affievolire un periodo stressante e teso, scambiare delle opinioni che possono rivelarsi arricchenti e preziose. Dal momento in cui l'universitario percepisce tutto questo e sente di essere una parte attiva e coinvolta in questi scambi, allora il suo senso di appartenenza si acuisce e ciò ha degli effetti benefici che consistono nella riduzione significativa dello stress, così come in un aumento della motivazione, dell'impegno e in generale in un senso di soddisfazione accademica (Politte, 2023). Constatato che il senso di appartenenza è un bisogno fondamentale per gli universitari, è ipotizzabile riflettere sull'esistenza di una correlazione tra questo bisogno e la paura del fallimento. Quando uno studente con FoF sta affrontando la fase di studio per un esame può sentirsi scoraggiato, entrare in un circolo di ansia e stress oppure, come emerso nel primo capitolo, può mettere in atto comportamenti di *self-handicapping*, rientrando comunque nel meccanismo di ansia e paura costante. In un contesto così emotivamente provante, avere accanto delle figure stabili, non necessariamente appartenenti al nucleo familiare, che riescono a evitare questo ciclo, che fungono da supporto e aiuto anche dal punto di vista logistico può rivelarsi fondamentale e necessario.

Gli universitari che hanno una forte paura di fallire risentono molto dell'imbarazzo che potrebbe generarsi di fronte all'insuccesso di un esame, a maggior ragione quando devono raffrontarsi con altre persone, come gli amici o i compagni di corso. La possibilità che la mancanza di preparazione, che questi ragazzi considerano come incompetenza, venga messa in mostra e che le proprie capacità vengano messe in discussione li porta a prediligere una dimensione di evitamento totale delle interazioni sociali, in maniera tale da risolvere il problema alla radice. Il pensiero costante è che un fallimento definisca complessivamente la persona "colpevole" di non essere riuscita a eccellere, come se la singola prestazione riassumesse la personalità di un individuo, riducendolo a quel singolo fallimento. Questo passaggio di generalizzazione, classico di coloro che temono il fallimento, in particolare delle personalità perfezioniste, porta gli studenti a preoccuparsi del fatto che anche gli altri li possano percepire come dei fallimenti e, di conseguenza, che non siano più degni delle loro attenzioni, aumentando ulteriormente la paura del fallimento (Cengiz, 2023).

Il rischio è quello di ritirarsi e chiudersi sempre di più, senza riuscire ad appagare il proprio bisogno di appartenenza che, sempre secondo la teoria dei bisogni di Maslow (1943), precede il bisogno di autorealizzazione ed è, quindi, fondamentale che venga soddisfatto per riuscire ad accedere anche agli altri livelli della piramide. In conseguenza di ciò, il supporto sociale che può derivare dai propri compagni e dai propri amici, i quali forniscono sostegno psicologico, fisico ed emotivo ogni qual volta ce ne sia bisogno (Cengiz, 2023), ha un effetto che va al di là dello status sociale di persona inserita in un gruppo, ma determina benefici diretti ed evidenti. Effettivamente, l'intervento di figure universitarie che da semplici compagni di corso diventano presenze stabili, che donano continuità, sicurezza e familiarità consente di sviluppare un senso di appartenenza che promuove comportamenti accademici positivi, incrementa l'autoefficacia e quindi la possibilità di avere una visione propositiva e volenterosa di impegnarsi (Politte, 2023). Questi sono tutti segnali che derivano da una riduzione della paura

del fallimento e da un miglioramento del benessere psicologico. Si può dunque affermare che la *fear of failure* e il senso di *belonging* siano inversamente correlati (Politte, 2023).

2.2.2 Il ruolo dei pari: il confronto sociale

Sviluppare un senso di appartenenza ha, senza alcun dubbio, un ruolo chiave nel diminuire la paura del fallimento ma non ci si può basare solamente sugli apporti positivi derivanti dalle interazioni sociali in contesto universitario; risulta, invece, più opportuno analizzare la controparte che può generarsi nel rapportarsi con i propri compagni. Il confronto sociale è un meccanismo che induce gli individui ad autovalutarsi confrontandosi con altre persone (Adefisayo, 2024), paragonando il proprio operato con quello altrui con l'obiettivo di arrivare a una valutazione del sé, di ciò che si è fatto e che si è in grado di fare. Uno degli studiosi più celebri che hanno trattato il confronto sociale è sicuramente Leon Festinger, il quale ha sviluppato una teoria che ancora oggi è centrale nello studio di questo costrutto ed è nota come Teoria del confronto sociale (*Social Comparison Theory,* SCT). Lo psicologo statunitense ha elaborato questa teoria per dare una spiegazione al modo in cui le persone fanno delle valutazioni rispetto alle proprie abilità e, più in generale, al proprio sé (McCarthy, 2020). In questo modello viene illustrato che per determinare il proprio valore sociale e personale, si fanno dei confronti con le altre persone e che tali comparazioni possono essere *upward* (verso l'alto) oppure *downward* (verso il basso) (McCarthy, 2020). Questo genere di paragoni è molto comune nei contesti accademici, in cui l'aspetto competitivo è riconducibile ai risultati agli esami, impattando considerevolmente l'autostima (Adefisayo, 2024) e, come vedremo a breve, anche la paura di fallire. Uno studente che effettua un'autovalutazione mediante un confronto ascendente tenderà a paragonarsi rispetto a individui che hanno, secondo la sua considerazione, abilità superiori. Al contrario, il confronto discendente si verifica quando il paragone viene fatto

con una o più persone considerate inferiori per capacità o abilità che si vogliono valutare (Golfré Andreasi, 2024).

Inevitabilmente, le continue autovalutazioni messe in atto mediante il confronto sociale possono avere sia dei risvolti positivi sia negativi. In seguito ad un esame, infatti, molti universitari hanno la tendenza a confrontarsi con gli altri studenti con un atteggiamento *upward* e, se da una parte misurarsi con persone che si ritengono altamente competenti può motivare ad impegnarsi ancora di più, dall'altra parte venire a conoscenza dei propri limiti e del fatto che le proprie abilità sono inferiori rispetto a quelle di persone anagraficamente vicine e con lo stesso bagaglio di conoscenze, può provocare sentimenti di sfiducia, così come di inadeguatezza e sconforto (Golfré Andreasi, 2024). Ciò che viene messo in discussione va ben oltre lo studio e le conoscenze ma, come è solito fare da chi ha paura di fallire, si tende a generalizzare e ad arrivare alla conclusione che non siano bastati gli sforzi e le capacità adoperate per raggiungere risultati eccellenti, compromettendo la percezione che si ha di sé stessi e delle proprie abilità e andando a confermare la paura celata di non valere a sufficienza e di essere un fallimento. Quindi, soprattutto quando il confronto è ascendente (quindi quando ci si confronta con studenti che ottengono risultati migliori) il rischio maggiore è quello di indebolire la valutazione che si ha di sé stessi e delle proprie competenze (Lin, 2017).

Il peso e la responsabilità di dover eccellere sempre e comunque, derivante probabilmente da un'influenza genitoriale che tende al perfezionismo, viene notevolmente fomentata in università quando lo studente che risente della paura del fallire intraprende un percorso caratterizzato da continui confronti rispetto all'operato dei propri compagni e dei propri amici. Ricercare incessantemente il confronto, valutando le performance accademiche dei colleghi universitari è, dunque, un comportamento che rivela una sottostante paura di fallire. Nonostante il meccanismo del confronto sociale sia attuato da questi studenti come strategia di coping, la realtà è ben diversa, in quanto è un comportamento che risulta essere totalmente

controproducente poiché non fa altro che aumentare l'ansia di non essere sufficientemente competenti nel perseguire obiettivi di successo (Adefisayo, 2024). Per gli studenti con una forte *fear of failure* può risultare più sicuro fare dei confronti *downward* in quanto hanno la caratteristica di essere confortanti e possono incentivare sentimenti positivi, poiché confrontarsi con individui che hanno avuto prestazioni più basse è di aiuto alla propria autostima. Tuttavia, a lungo andare, essi hanno lo svantaggio di essere demotivanti e di limitare lo studente che li attua, rafforzando sentimenti di saccenza e di svalutazione altrui (Golfré Andreasi, 2024). Al contrario, assistere al successo dei propri compagni (confronto *upward*) tende ad aumentare il senso di responsabilità di un individuo, spingendolo a sentirsi in dovere di raggiungere i medesimi risultati e stimolandolo anche a incrementare i propri interessi e possibilmente ad accrescere la motivazione ad impegnarsi. Tuttavia, alzare ulteriormente i propri standard non fa altro che rinforzare la paura di non riuscire a ottenere il livello di eccellenza che si sta ricercando, venendo meno, quindi, a quelle che sono le proprie aspettative e alle aspettative altrui, rafforzando ulteriormente la paura di fallire (Adefisayo, 2024).

L'impatto derivante da queste comparazioni ha delle ricadute assolutamente negative sull'autoefficacia di coloro che vivono il momento del fallimento come un qualcosa di impensabile e di altamente doloroso e tragico (Lin, 2017). Qualora le performance dei colleghi risultino superiori, si palesa una realtà distruttiva che si manifesta in una discrepanza tra come questi studenti percepiscono le proprie abilità e come percepiscono quelle altrui. La conseguenza più immediata può essere l'emergere di sentimenti alquanto negativi, compresi un forte senso di inferiorità, il dubitare di sé stessi e, più in generale, la sensazione di entrare in un circolo fatto di ansia e preoccupazione, dovuti al fatto che le proprie competenze vengono percepite come insufficienti e che conducano solamente verso "vergognosi" fallimenti. Questo processo è una catena costituita da meccanismi ben precisi che hanno inizio con il senso di responsabilità personale o derivante dal contesto famigliare che incrementa la paura fallire e di

non riuscire a conseguire risultati perfetti. Per contrastarla lo studente sotto pressione inizia a cercare il confronto con i propri compagni. Paradossalmente ciò non va effettivamente ad attenuare la paura e finisce per amplificare ulteriormente il senso di responsabilità e di conseguenza anche il timore di fallire (Adefisayo, 2024).

CAPITOLO 3

Rischi derivanti dalla *fear of failure* e risorse per fronteggiarla

Nell'arte e nei quadri non c'è una sola, universale lettura ma, fortunatamente, una delle peculiarità che rendono l'arte così apprezzabile, tramandabile ed eterna è proprio la libertà di interpretazione che concede. Talvolta uno stesso quadro fa emergere emozioni che si trovano agli antipodi. Un esempio che mi ha sempre affascinato e che mi permette ogni volta che lo osservo di vivere sensazioni nuove e di conoscere meglio me stessa nel momento in cui sto ammirando l'opera, è il celebre dipinto di Friedrich "Il viandante sul mare di nebbia". Se si guarda la tela da una certa angolazione, in un determinato momento della vita, essa può trasmettere un senso di immensità sconfinata, angosciante e inafferrabile. Davanti a questa maestosità l'uomo ritratto di spalle sembra sentirsi piccolo, insignificante e non può fare altro che ammirarla con impotenza. Con occhi diversi, la stessa immagine può suscitare calma, illimintate possibilità e apertura e, in questo caso, l'uomo di spalle sembra pronto ad accogliere le nubi che gli si palesano davanti e a scalare le alte vette. La prospettiva dualistica che l'arte offre ha molto a che fare con la paura di fallire e soprattutto al modo in cui si può vivere questa paura che, in base al vissuto di uno studente e alle sue capacità di coping sarà più o meno predisposto a reinterpretare la *fear o failure* vedendolo come uno stimolo utile per l'avvenire piuttosto che un macigno il cui peso trascina sempre più giù. Questo terzo capitolo si concentra inizialmente sul rischio più estremo che deriva da una lettura senza speranza della paura del fallimento. La mente è chiusa in un'imperterrita ruminazione in cui l'autocritica e l'ansia la fanno da padrone, in cui il fallimento non dà possibilità di crescita ma è vissuto solamente come motivo di vergogna, sdegno e incapacità individuale e l'unica soluzione papabile per fuggire da questa situazione spinosa è mettere in atto un gesto suicidario. Tuttavia, la riflessione prosegue incentrandosi sui i fattori protettivi che permettono agli studenti che hanno paura di fallire di sostenere le difficoltà. Questa seconda parte si concentra, infatti, su una visione più propositiva

di quelli che sono i fallimenti, i quali, per quanto dolorosi e impattanti, vengono vissuti come spunto di riflessione e come motivatori per il futuro. Ciò è possibile grazie a strategie di coping adeguate e a un senso di autoefficacia sviluppato che permettono un adattamento migliore all'insuccesso.

3.1 Il suicidio come soluzione ultima alla paura di fallire

*Figure 3: Mostra itinerante di Active Minds, con 1.100 zaini a rappresentare il numero approssimativo di studenti che ogni anno si suicidano. Da "Suicide on Campus and the Pressure of Perfection," *The New York Times*, 27 luglio 2015 (credit: Active Minds). Copyright © Active Minds.*

"*For some suicide seems to represent the clearest and most logical solution*." (Scelfo, 2015). Con questa frase presa da un articolo del New York Times, che in italiano si traduce "per alcuni il suicidio rappresenta la soluzione più chiara e logica", si apre un discorso complesso, duro e molto triste. Oggigiorno gli studenti che nel loro percorso hanno il coraggio di esprimere un disagio vengono subito etichettati come fannulloni, pigri, deboli da quelle persone che si erogano il diritto di giudicare il malessere mentale di una generazione che non comprendono e di cui non vogliono sapere il funzionamento o il vissuto. Eppure, se a placare la loro sete di disappunto non basta il preoccupante numero di ragazzi che sono in terapia o che soffrono di qualche tipo di disturbo, sicuramente avrà un effetto più diretto e convincente l'aumento esponenziale di casi di suicidio o tentato suicidio tra gli studenti universitari. Questa realtà agghiacciante è riconducibile a una molteplicità di fattori che vanno dal biologico al sociale,

delineando nel suicidio un profilo multifattoriale e, di conseguenza, molto complesso da sviscerare e da comprendere appieno. Tuttavia, la mia tesi si concentra sulla paura del fallimento tra gli studenti universitari e perciò nelle prossime righe l'analisi del suicidio sarà trattata in relazione a questo costrutto, in maniera tale da non risultare troppo generica e superficiale.

Già Ugo Foscolo parlava di suicidio all'interno del suo capolavoro "Le ultime lettere di Jacopo Ortis" (1802) descrivendolo come un gesto pregno di significato individuale ed esistenziale (Foscolo, 2013), a differenza di Durkheim che studia i tassi di suicidio in relazione alla popolazione, alla famiglia, alla religione per dimostrare che invece è un fatto condizionato socialmente. Il sociologo francese, infatti, è il primo a superare l'idea che il suicidio sia l'atto individuale per eccellenza, vedendolo, invece, come un fatto sociale (Durkheim, 2014). Chiaramente, la società è cambiata dai tempi di Foscolo e di Durkheim e seguendo una visione che si trova a metà tra le due teorizzazioni, per avere una visione chiara di questo argomento tanto delicato e importante, bisogna considerare come è la società attualmente e come gli individui, in questo caso gli studenti, la vivono e la percepiscono internamente. Gli universitari sono inseriti all'interno di un contesto altamente selettivo e competitivo, in cui le richieste sono mirate e imperative affinché si riesca a raggiungere l'obiettivo di realizzazione esistenziale e professionale che ci si era prefissati. Anche gli studenti brillanti, con una carriera accademica impeccabile e una vita sociale soddisfacente non sono in salvo dalla possibilità di commettere gesti anticonservativi. Il terrore di sbagliare, di non riuscire a ottenere i risultati di successo sperati o che comunque la società e la famiglia si aspettano, sono un fattore che mina profondamente la salute mentale e la percezione del proprio valore personale. Nella mente di questi giovani, fallire significa deludere gli altri, significa perdere la stima e l'affetto dei propri genitori, significa non valere abbastanza come essere umani e il rischio è quello di entrare in una spirale di ruminazione contornata da ansia, paura e pensieri molto bui.

La paura del fallimento è paralizzante, è una morsa talmente fredda da diventare l'unico punto di riferimento emotivo, soprattutto laddove personalità perfezionistiche (perfezionismo maladattivo) mirano a standard irrealistici, non permettendo neanche di saziarsi degli ottimi risultati ottenuti in precedenza, perché la corsa verso la perfezione è estenuante e continua. Ogni imperfezione è vissuta come intollerabile e non è circoscritta alla prova ma è il riflesso della persona stessa, la quale si autoinfligge costanti critiche e giudizi poiché fallire è sinonimo di una mancanza di abilità e competenza personale. Questo vortice assolutamente negativo porta lo studente a credere che un singolo fallimento sarebbe predittore del declino generale della propria carriera accademica (torna nuovamente il passaggio dal particolare al generale) (Bell, 2010). Sebbene, fortunatamente, per molte persone il pensiero di togliersi la vita o avere atteggiamenti di *self-harm* in seguito a un risultato negativo all'università appare come esagerato e inconcepibile, i dati, le notizie sul giornale e i media riportano un'altra triste verità.

Nonostante rispetto al passato la salute mentale sia stata ampiamente sdoganata, per alcune persone, tra cui molti studenti universitari, ancora oggi appare impensabile l'idea di chiedere aiuto per un malessere che non ha una base organica chiara. Come se non bastasse, gli universitari che hanno una forte personalità perfezionista e temono il giudizio altrui (perfezionismo prescritto socialmente) vedono il ricorrere ad aiuti professionali come un'ammissione del proprio insuccesso, in quanto questa richiesta celerebbe un dubbio rispetto alle proprie abilità e al proprio sé (Bell, 2010). Molti, infatti, piuttosto che far emergere le parti più fragili, che vengono confuse come fallimentari, recitano una parte, fingendo che tutto vada sempre bene, che siano costantemente felici e soddisfatti, quando in realtà questo lavoro emotivo ha una carica di stress e frustrazione altissima. Questo fenomeno viene comunemente definito come *the floating duck syndrome* (sindrome dell'anatra che galleggia) perché sottolinea il dualismo in cui lo studente si sente costretto a vivere. L'anatra sguazza nelle acque e apparentemente sembra tranquilla, anche se in realtà sotto la superficie dell'acqua sta cercando

con tutte le sue forze di rimanere a galla e di sopravvivere a ciò che potrebbe tenderle un agguato nelle profondità (Akçay, 2024). Allo stesso modo il giovane universitario si destreggia tra le vie dell'università con un sorriso stampato in volto e con un'aria disinvolta e leggera ma, sotto la superficie di un'apparente calma, si celano pensieri costanti di autocommiserazione, autocritica e purtroppo anche suicidari.

Spesso gli studenti iniziano il loro percorso accademico senza essere effettivamente preparati alle difficoltà che incontreranno e si trovano catapultati in un contesto completamente estraneo e formale. Il passaggio da un ambiente accogliente e caldo, supportato da genitori disponibili e coinvolti, non consente loro di sviluppare un'indipendenza tale da saper gestire al meglio le sfide universitarie. Capita che questi ragazzi vivano un vero e proprio rovescio della medaglia, poiché i risultati eccellenti che ottenevano precedentemente ora sono solo un ricordo lontano e questa nuova realtà genera in loro una profonda paura di fallire e di deludere le aspettative degli altri o che si sono autoimposti a seguito dell'ottimo andamento negli anni precedenti. Arrivare alla consapevolezza di avere delle difficoltà e di poter andare incontro a degli insuccessi è ancora una volta inaccettabile e può portare a una rivalutazione globale di sé stessi ma lo stigma che deriverebbe dal chiedere aiuto a figure competenti, ai propri amici e colleghi o ai propri genitori è inimmaginabile. Quindi se da una parte non si contempla l'ipotesi di un supporto esterno perché visto come una riprova dell'essere un fallimento, dall'altra non si riesce neanche a sostenere la possibilità di fallire in università perché nuovamente ciò andrebbe a incidere sull'autostima e sulla considerazione che si ha di sé stessi. L'interazione tra questa situazione di instabilità in cui riversano molti universitari, unita all'ansia e la paura, favorisce spesso una chiusura importante rispetto alla vita sociale. Può verificarsi, difatti, un allontanamento fisico e mentale dal proprio gruppo di appartenenza e ciò non fa altro che aumentare il senso di fallimento come essere sociale e intrappolare lo studente nella propria

mente ormai annebbiata da pensieri di frustrazione, autocritica e odio verso sé stesso (Bell, 2010).

Riprendendo quanto riportato a inizio capitolo dal New York Times, per sopperire a un'esistenza di agonia, di disperazione, in cui si vede la luce negli altri ma non in sé stessi, la soluzione più logica, per quanto drastica, è quella di smettere di fallire, smettere di avere paura e far tacere l'insensatezza di una vita in cui si riuscirebbero a trovare imperfezioni perfino nei petali del fiore più bello del mondo.

3.2. Il coping come risorsa per fronteggiare la paura del fallimento

Vivere in maniera passiva le difficoltà della propria carriera accademica è una visione drasticamente ridotta e, come emerso nel paragrafo precedente, molto pericolosa poiché costringe gli studenti ad abbandonarsi alla corrente, talvolta impetuosa, di un'esistenza costellata da ansia, svilimento e paura di fallire. Appare salvifico, invece, imparare a comprendere i momenti di cedimento e di fallimento (*setbacks*) che sono inevitabili in un contesto notoriamente complesso e imprevedibile come quello universitario. Al tempo stesso è vantaggioso riuscire a conoscere il proprio funzionamento di fronte a tali avvenimenti, in maniera tale da attuare la strategia di coping più opportuna che, come emergerà in seguito, può variare molto in base al contesto e alla persona.

In merito al concetto di coping, lo studio principe che ha dato l'avvio a successive ricerche rispetto a questo costrutto è quello elaborato da Lazarus e Folkman (Lazarus, 1966; Lazarus and Folkman, 1984), i quali hanno cercato di comprendere in che modo le persone cercano di fronteggiare le relazioni individuo-ambiente che eccedono le risorse dell'individuo (Biggs, 2017). Si è arrivati alla conclusione che, quando gli stimoli provenienti dall'ambiente in cui un individuo è inserito superano le sue risorse fisiche e mentali, la conseguenza più diretta e immediata consiste in un aumento esponenziale del livello di stress. Ciò ha ripercussioni sulla

persona in balia degli eventi stressanti che hanno scatenato una reazione emotigena negativa e, un po' come in un processo omeostatico psicologico e comportamentale, le strategie di coping riducono lo stato di ansia e tensione, riportando equilibrio in un organismo e in una mente che erano stati sconvolti da fattori esterni imprevisti e inizialmente incontrollabili.

Specificatamente, il coping accademico si riferisce a quegli sforzi consapevoli, in cui c'è quindi una preponderante matrice cognitiva e comportamentale, messi in atto dagli studenti per fronteggiare stressor quali gli esami, la tesi, i lavori di gruppo e i fallimenti, in modo tale che il loro percorso universitario, per quanto disseminato da imprevisti e difficoltà, sia comunque sostenibile, non si perda la motivazione, ci si rafforzi anche emotivamente e si prevenga l'eventualità di abbandonare gli studi (*drop out*) (Tao, 2022). Sempre secondo la teoria di Lazarus e Folkman (1984), sono presenti due forme di coping, la prima incentrata sul problema (*problem focused coping,* PFC) e la seconda forma incentrata sull'emozione (*emotion focused coping,* EFC) (Biggs, 2017). Le strategie *problem focused* (o coping diretto) hanno un approccio incentrato sul gestire direttamente lo stressor e, infatti, gli studenti con questo tipo di predisposizione tendono ad accettare il confronto, ad assumersi la responsabilità pianificando una soluzione per cercare di risolvere il problema e, eventualmente, mettono in atto una rivalutazione della situazione. Tutto ciò non si verifica nella mente e nelle azioni degli universitari che mettono in atto strategie di coping *emotion focused.* Essendo essi più propensi a distanziarsi dalla situazione stressante, attuano tecniche di fuga o evitamento e ricercano un costante sostegno sociale con la sola prerogativa di tenere al sicuro la propria immagine di sé e mantenere un vissuto emotivo positivo, che non si potrebbe altresì vivere se si scegliesse di accogliere anche la controparte negativa che deriva dal farsi carico della responsabilità dell'evento avverso. Questa scelta strategica può diventare disadattiva se messa in atto in modo compulsivo, in quanto passivizza l'individuo e prevede anche un autocontrollo eccessivo che

richiede uno sforzo ben superiore rispetto a quello che si impiegherebbe nel trovare soluzioni concrete al problema.

È stato verificato che, qualora gli studenti presentano una forte paura del fallimento, è più probabile che utilizzino strategie di coping incentrare sull'emozione, non trovando invece un forte legame con quelle incentrate sul problema. Nel seguente sottocapitolo, verrà esaminato meglio questo fenomeno che ricorre tra gli universitari, ai quali gioverebbe sicuramente di più riuscire a muoversi con flessibilità tra le strategie di coping, scegliendo quella più adatta al contesto e non facendo riferimento esclusivamente a quella che rientra maggiormente nella loro comfort zone.

3.2.1 La mentalità di crescita come moderatore della FoF

Ogni studente, così come qualsiasi persona, ha delle credenze su come funziona l'intelligenza (*implicit theory of intelligence,* ITI) e questa teoria implicita ha un'influenza sulla maniera di vivere e affrontare gli eventi che si possono presentare durante un percorso universitario. Principalmente sono state riscontrate due teorie implicite, la prima è la teoria entitaria dell'intelligenza, individuata da Bandura e Dweck (1985), che sottintende una mentalità fissa, che non può cambiare e svilupparsi con l'esperienza. Avere una mentalità stabile e immutabile non è però l'unica teoria implicita che gli studenti possono formulare sulla propria intelligenza. C'è, infatti una seconda credenza rispetto al proprio intelletto, ovvero la teoria della mentalità di crescita (*growth mindset theory*) individuata dalla psicologa Carol Dweck (2006), la quale sostiene la dinamicità dell'intelligenza, considerandola come una qualità (non un tratto, come nella teoria entitaria) mutevole. Le capacità cognitive sono dunque soggette a modifiche e hanno la possibilità di svilupparsi grazie all'impegno e alle strategie che si adoperano (Tao, 2022).

Sviluppare una mentalità fissa (teoria entitaria dell'intelligenza) risulta svantaggioso per gli studenti che risentono della paura del fallimento, in quanto la credenza che le proprie capacità cognitive non possano migliorare con il tempo e con l'impegno ha un effetto demoralizzante e va ad aumentare la paura che, nonostante tutto lo studio, la buona volontà e la preparazione, il fallimento è inevitabile. Con questo tipo di mentalità c'è il rischio di interiorizzare l'insuccesso, che diventa anch'esso un tratto stabile che non può essere modificato da un'intelligenza fissa e stantia. Al contrario, l'adozione di una mentalità di crescita (*growth mindset*) è cruciale nel gestire le battute d'arresto ed ha un ruolo centrale nel mitigare se non addirittura superare la paura di fallire. Ritenere, infatti, che un esito negativo sia circoscritto a un momento di difficoltà superabile grazie alla consapevolezza che la propria intelligenza può ancora svilupparsi e che le proprie capacità possono essere ulteriormente sviluppate produce un effetto benefico che contribuisce a ridurre la paura del fallimento (Levytskyi, 2024).

Come accennato nel paragrafo precedente, esiste una relazione tra la paura del fallimento e gli stili di coping utilizzati dagli studenti. Questa relazione è, a sua volta, influenzata dalla presenza dell'*incremental intelligence mindset*[4]. Gli universitari che sostengono che la propria intelligenza è dinamica e può essere incrementata percepiscono una influenza diretta sulla FoF, che a sua volta orienta la strategia di coping che si è più predisposti ad attuare (Tao, 2022).

[4]Negli anni '80 Carol Dweck aveva sviluppato il concetto di dell'*incremental intelligence mindset* che si riferisce alla credenza che l'intelligenza non sia fissa ma possa mutare e svilupparsi con il tempo e l'esperienza. Nel 2006 la psicologa statunitense amplierà questo costrutto, elaborando il concetto di *growth mindset* che comprende tutte le abilità personali in senso più ampio, non limitandosi alle sole capacità cognitive.

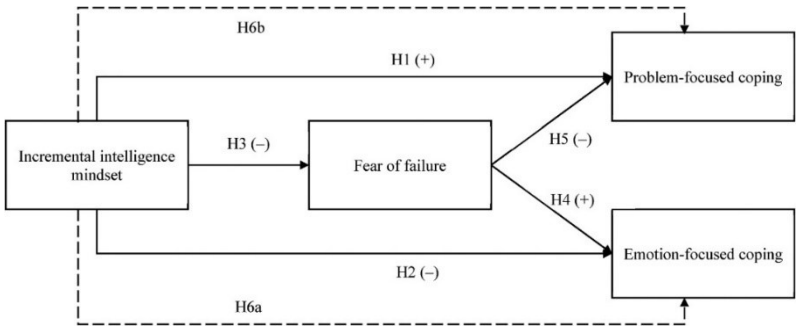

Figure 2: Tratto da Tao, L, W (2022), pubblicato in Incremental intelligence mindset fear of failure, and academic coping, con licenza CC BY-NC 4.0.

Partendo dal presupposto che non c'è un'influenza diretta tra la paura del fallimento e il coping centrato sul problema, è emersa una relazione inversamente proporzionale tra il mindset dell'intelligenza incrementale e l'*emotion-focused problem* (Figura 2). Precisamente, un universitario che reputa che la propria intelligenza possa evolvere positivamente, non vive nella disperata convinzione che i fallimenti siano segnali di carenze permanenti o di mancanza di capacità e talento. Questa consapevolezza permette di diminuire considerevolmente il timore di fallire poiché gli insuccessi vengono visti come opportunità di crescita e di apprendimento piuttosto che specchio di un'incapacità intrinseca da cui non si può sfuggire. Dunque, la *growth mindset* funge da scudo protettivo che consente di concentrarsi su strategie di coping incentrate sul problema evitando, invece, quelle incentrate sull'emozione che, come evidenziato precedentemente, possono essere disadattive e controproducenti poiché inducono lo studente che ha paura di fallire nel consueto vortice della procrastinazione e della fuga. In altre parole, credere che l'intelligenza sia modificabile riduce la paura di fallire e, di conseguenza, limita l'adozione dell'*emotion-focused coping* che è invece direttamente associato a un alto livello di FoF. Chi ha molta paura di fallire e non crede di poter aumentare o comunque sviluppare le proprie capacità, tenderà ad affidarsi maggiormente a strategie di coping incentrate sulle emozioni, basandosi solamente sulle emozioni negative e mettendo in atto tecniche di evitamento e fuga (Levytskyi, 2024; Tao, 2022).

3.3 L'autoefficacia

Corrono le dita di Novecento su un pianoforte sempre in movimento, costituito da quegli stessi 88 tasti sicuri, immutabili, conosciuti. Nel monologo di Baricco, l'arte e la musica esprimono la consapevolezza del pianista delle proprie capacità, le quali però non si estendono necessariamente ad altri ambiti della sua vita. Novecento è sicuro di essere un eccellente pianista e riversa sul pianoforte tutta la sua competenza. Sul palcoscenico è presente, sa quel che fa, non teme nulla ma, nonostante questa apparente fiducia in sé stesso, è terrorizzato all'idea di scendere dal suo porto sicuro, dalla nave *Virginian*, di abbandonare il suo strumento di espressione in cui fa emergere tutta la sua agency. Se questa sua paura di affrontare il mondo sulla terra varcasse le soglie delle sue note, probabilmente la musica ne risentirebbe perché la sicurezza che prima lo caratterizzava verrebbe meno così come la sua essenza di artista del mare. Metaforicamente, gli studenti, un po' come il protagonista di "Novecento" (Baricco, 2012), temono di scendere dal transatlantico *Virginian* e di sbarcare su una terra sconosciuta, della quale non si hanno informazioni, in cui non si sa cosa aspettarsi e in cui non si conoscono le strategie per affrontare le avversità. In questo mondo straniero che è l'università, che sono le prove di esame, non si ha la certezza di avere le capacità necessarie per uscirne vittoriosi e ciò è motivo di grande turbamento.

Avere paura di fallire trova la sua controparte nel senso di autoefficacia (*self-efficacy*), definito da Bandura (1977) come la convinzione (è un'idea, non un dato di fatto) di poter organizzare e orchestrare efficacemente una serie di azioni necessarie a fronteggiare nuove situazioni, prove, sfide. È importante sottolineare che una persona ha tante autoefficacie, diverse per ogni ambito di vita che si possono riscontrare davanti a situazioni complesse. Sebbene il costrutto faccia riferimento alla percezione personale, le aspettative circa la propria efficacia (capacità o incapacità di affrontare la sfida) influenzano direttamente i risultati attesi. Dunque, uno studente sicuro di poter superare un esame, di avere gli strumenti adatti per

fronteggiarlo avrà maggiori probabilità di ottenere i risultati sperati, in quanto essere consapevoli di padroneggiare le competenze richieste ed essere in grado di impiegarle nel modo migliore porta a un maggior impegno. Il senso di efficacia personale si può sviluppare e quindi gradualmente incrementare con risultati visibili ed efficaci. È più facile lavorare con l'autoefficacia in quanto è circoscritta e, anche in questo caso, la famiglia e i pari hanno un ruolo centrale nel permettere prima al bambino e poi all'adulto di avere una buona consapevolezza delle proprie capacità. Bisogna anche puntualizzare che, talvolta, si fa una distinzione tra l'autoefficacia nel suo senso generale, così come l'ha definita Bandura, e l'autoefficacia accademica che è specifica della situazione didattica e riguarda le convinzioni degli studenti circa le proprie abilità e competenze di fronte a situazioni e compiti scolastici (Possenti, 2019).

Quando gli universitari sono convinti di poter mettere in atto una serie di azioni per fronteggiare situazioni e prove specifiche, come gli esami, i lavori di gruppo, la stesura della tesi, dunque, quando hanno un buon senso di autoefficacia accademica, la loro paura di fallire diminuisce e viceversa. Esiste, quindi, una correlazione inversa tra la *fear of failure* e la *self-efficacy* poiché se è vero che avere una buona autoefficacia permette anche di ottenere dei risultati soddisfacenti, il timore di fallire viene meno, o comunque è concretamente ridotto (Nair, 2023). Secondo quest'ottica e in base a quanto emerso nel primo capitolo, studenti con un'alta autoefficacia e un basso livello di FoF non ricorrono a tecniche di self-handicapping, poiché fiduciosi di avere successo negli esami e nelle prove universitarie. Questa fiducia li motiva maggiormente nello studio permettendogli di consolidare a fondo le nozioni necessarie e, come già accennato, di avere maggiori probabilità di ottenere risultati di successo nelle prove d'esame che inizialmente temevano (Possenti, 2019). Se da una parte l'autoefficacia riduce la paura del fallimento, dall'altra aumenta la performance accademica, la cui riuscita non fa altro che rafforzare il senso di autoefficacia accademica diminuendo ulteriormente la paura di fallire

(Nair, 2023). Al contrario, può accadere che, nonostante uno studente abbia un buon senso di autoefficacia nei diversi contesti in cui è inserito, pecchi invece di autoefficacia accademica e, di conseguenza, seguendo la relazione inversa sopracitata, può sviluppare una forte *fear of failure*. Nel tentativo di alleviare il peso che sente sul petto e l'ansia che deriva dalle prove accademiche che deve tassativamente affrontare, l'universitario può ricorrere per esempio alla procrastinazione come strumento di fuga e protezione (Possenti, 2019)**.**

È stato rilevato, inoltre, che il senso della vita ha degli effetti benefici sul senso di autoefficacia e che dunque è un fattore che va a modulare ulteriormente la relazione inversa che è presente tra la *self-efficacy* e la *fear o failure*. Questo sentire va oltre gli aspetti canonici di una vita piena come quelli materiali, economici e sociali ma rientra in una sfera molto più soggettiva e intima, ovvero come una persona percepisce e sente la propria vita internamente. Gli studenti che avvertono intrinsecamente che la loro vita è degna, che ha un significato profondo e che ha valore, vivono appassionatamente ogni ambito della loro esistenza, compresa quella universitaria. Si sentono maggiormente ispirati e motivati a raggiungere i propri obiettivi e tendono a impegnarsi maggiormente nello studio e ciò va a influenzare l'autoefficacia. In sintesi, gli universitari che hanno una forte percezione del proprio senso della vita, gioveranno di questo sentimento poiché ha un effetto positivo sull'autoefficacia che ne esce rafforzata e, di conseguenza, il suo contributo nel diminuire la paura del fallimento sarà maggiore (Chuang, 2022).

CONCLUSIONI

Per concludere la mia tesi, la riflessione di partenza che, come un filo rosso lega tutti i capitoli, riguarda il fatto che la paura del fallimento è un concetto altamente sfaccettato e con un terreno di riflessione ampio e in divenire. Le premesse erano quelle di esaminare i diversi aspetti che compongono questo costrutto, partendo da quelli più individuali e osservando, in seguito, quelli di matrice sociale. È emerso che il perfezionismo è forse uno degli aspetti più incisivi che inducono gli studenti universitari a sviluppare una forte paura di fallire. Ciò viene ulteriormente influenzato e amplificato se l'universitario è inserito in un contesto familiare e sociale che è a sua volta pregno della ricerca della perfezione. Giocano un ruolo altrettanto incisivo gli amici, i colleghi dell'università e, in generale, il gruppo dei pari, i quali sono un faro di luce e un grande conforto poiché la forza che deriva dalla consapevolezza di essere inseriti socialmente, di essere accettati, di essere scelti e voluti funge da grande aiuto per coloro che, invece, hanno paura che i loro fallimenti vengano giudicati negativamente dagli altri, pena l'esclusione sociale. Ma, se il senso di appartenenza era funzionale a moderare la paura del fallimento, il confronto sociale è, invece, un promotore di quest'ultima in quanto è proprio degli individui guardarsi intorno e vedere il contesto in cui si è inseriti in relazione al proprio operato. Allo stesso modo, uno studente tende sempre a confrontare le proprie capacità e, inevitabilmente, anche i risultati personali con quelli delle persone che lo attorniano.

Da questa tesi emerge che l'universitario, piuttosto che rischiare di andare incontro a un insuccesso e, di conseguenza, di essere giudicato negativamente da genitori e amici, è più propenso a rimandare gli esami, procrastinando in maniera compulsiva. Essere visti come dei fallimenti è molto peggio che rimandare un esame e questa è una motivazione che spinge molti studenti a mettere in atto tecniche di *self-handicapping,* anche a costo di perdere anni preziosi all'università. Paradossalmente, la conseguenza di questa scelta, attuata per proteggere l'immagine del proprio sé, è che l'ansia e la paura che si accumulano e aumentano, perché lo

studente è comunque consapevole che prima o poi dovrà affrontare queste sfide che tanto teme. Questi studenti vivono un vero e proprio circolo vizioso da cui è molto difficile uscire soprattutto se non sono supportati da un nucleo familiare amorevole e disposto ad ascoltare la loro sofferenza e le loro necessità.

L'obiettivo e l'invito di questa tesi è anche quello di ragionare empaticamente e senza giudizio su come una paura all'apparenza superficiale è in realtà molto radicata negli studenti universitari, tale paura ha una derivazione talvolta sociale e, di conseguenza, anche i risvolti negativi che possono prodursi devono essere di interesse sociale e non competere solo al singolo. Qui si apre una pagina attuale molto triste, perché riguarda quegli studenti che per la troppa paura di fallire in università, di essere visti dal resto del mondo come dei fallimenti, introiettano dentro di loro la seguente conclusione, ovvero che l'insuccesso non sia circoscritto al solo contesto universitario ma vada ben oltre, connotando ogni aspetto della loro vita. Si riversa la paura di non superare un esame a una considerazione generale della persona e questa inferenza ha risvolti molto pericolosi, talvolta mortali. Non riuscire a distaccarsi dalla ricerca della perfezione, dalle pressioni familiari così come da quelle sociali, unite alle difficoltà che aumentano in seguito a una costante procrastinazione, possono essere determinanti per un giovane o una giovane universitaria che non trova dei rimedi alla sofferenza che sta provando e come soluzione ultima decide di togliersi la vita per liberarsi del peso che si porta dentro.

Non si parla, per fortuna, in termini deterministici e infatti, la maggior parte delle volte, i ragazzi in difficoltà riescono a sopravvivere a questa loro paura grazie a strategie di coping adeguate. È emerso, a riguardo di ciò, che sono molto più funzionali le strategie centrate sulla risoluzione del problema, piuttosto che quelle incentrate sulle emozioni poiché queste ultime non permettono effettivamente di superare la *fear of failure* ma piuttosto la incrementano. Le energie sono indirizzate verso un'elusione del problema, fungono da scudo protettivo rientrando nella categoria di tecniche di *self-handicapping,* dunque di procrastinazione e evitamento. A

supporto di buone strategie di coping, un altro fattore protettivo è il senso di autoefficacia che consente allo studente con paura dell'insuccesso di aggrapparsi alla consapevolezza di avere le capacità per affrontare l'esame che aveva generato tanta apprensione. Rendersi conto delle proprie abilità è forse uno dei moderatori più efficaci di una paura così paralizzante, poiché permette di trasformare un fallimento in un'opportunità da sviluppare e da non temere.

BIBLIOGRAFIA

Abolghasemi, A. A. (2018). The relationship between family function, perfectionism and hidden anxiety of students. *Avicenna Journal of Neuro Psych Physiology, 5*(3), 107-112.

Adefisayo. (2024). *Perceived influence of gender, increased responsibility, fear of failure and social comparison as predictor for after-school achievement anxiety among fuoye undergraduates.* Federal University Oye-Ekiti: Available at SSRN: https://ssrn.com/a.

Akçay, O. (2024). The floating duck syndrome: biased social learning leads to effort–reward imbalances. *Evolutionary Human Sciences, 6*(e30), 1-16.

Aronson, W. A. (2019). Gli atteggiamenti e il loro cambiamento: influenzare i pensieri e le emozioni. In W. A. Aronson, *Psicologia sociale* (V ed.). Il Mulino.

Bandura. (1996). *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione.* Erickson.

Baricco. (2012). *Novecento.* Feltrinelli.

Bartels, H. (2011). Fear of failure, self-handicapping, and negative emotions in response to failure. *23rd Annual Convention of the Association for Psychological Science (APS)*, (p. 1-11).

Barutcu, D. (2020). Self-handicapping among university students: the role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Psychological Reports, 123*(3), 825-843.

Baumeister, B. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1252-1265.

Bell, S. M. (2010). The role of perfectionism in student suicide: three case studies from the UK. *Journal of Death and Dying, 61*(3), 251-267.

Biggs, B. D. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In B. D. Biggs, *The handbook of stress and health: a guide to research and practice* (Prima ed., p. 369-382). Cooper, Quick.

Bradatan. (2023). *Elogio del fallimento. Quattro lezioni di umiltà.* Il Saggiatore.

Bradbeer, K. (Regia). (2016). *Fleabag* [Film].

Cengiz. (2023). The effect of academic perfectionism and social support from friends on university students' fear of failure. *Journal of Family Counseling and Education, 8*(2), 73-84.

Chuang, H. L. (2022). The influence of motivation, self-efficacy, and fear of failure on the career adaptability of vocational school students: moderated by meaning in life. *Frontiers in Psychology, 13*, 1-15.

Conroy, K. F. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 237-253.

Deneault, G. B. (2020). Fear of failure mediates the relation between parental psychological control and academic outcomes: a latent mediated-moderation model of parents' and children's genders. *Journal of Youth and Adolescence, 49*(8), 1567-1582.

Di Nocera, B. (2011). Lo sviluppo del perfezionismo tra determinanti genetiche e apprendimento. In V. Lombardo, *Quando "perfetto" non è abbastanza. Conseguenze negative del perfezionismo* (p. 27-43). LED Edizioni Universitarie.

Durkheim. (2014). *Il suicidio. Studio di sociologia.* BUR Rizzoli.

Duru, B. D. (2024). Fear of failure and academic satisfaction: the mediating role of emotion regulation difculties and procrastination. *European Journal of Psychology of Education, 39*, 2901–2914.

Foscolo. (2013). *Le utlime lettere di Jacopo Ortis* . Feltrinelli.

Golfré Andreasi, S. (2024). La teoria del confronto sociale: strumenti, metodologie e nuove applicazioni (Tesi magistrale, Università degli studi di Padova).

Higgins, S. (2016). Promotion and prevention strategies for self-regulation - a motivated cognition perspective. In M. Wentzel, *Handbook of Motivation at School* (2 ed., p. 171-187). Routledge.

Joel, B. (1977). Vienna [Registrato da B. Joel]. In *The Stranger*.

Kafka, F. (2014). *La metamorfosi.* Feltrinelli.

Kouros, P. E. (2016). Helicopter parenting, autonomy support, and college students' mental health and well-being: the moderating role of sex and ethnicity. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 939–949.

Leary, B. a. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.

Lee, I. T. (2024). Fear of failure among perfectionist students. *International Journal of Evaluation and Research in Education, 13*(2), p. 643-651.

Levytskyi, V. B. (2024). Growth mindset in medical students and fear of failure. *The New Educational Review, 78*, 111-123.

Lin, F. W. (2017). Chinese undergraduates' sources of self-efficacy differ by sibling status, achievement, and fear of failure along two pathways. *Social Psychology of Education, 20*(1), 1-26.

Martin, M. (2003). Fear of failure: friend or foe? *Australian Psychologist, 38*(1), 31-38.

Masoumeh. (2019). The relationship between parental perfectionism and children's academic achievement. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 10*(4), 145-157.

Maulidia, U. (2020). Effect of self-efficacy, learning motivation, fear of failure and parent's social support towards academic procrastination. *SSRN: https://ssrn.com/abstract=3510145* .

McCarthy, M. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and axiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(5), 640-671.

Molden, R. (2016). The origins and educational implications of promotion-focused and prevention-focused achievement motivations. In M. Wentzel, *Handbook of Motivation at School* (2 ed., pp. 81-118). Routledge.

Morschitzky, H. (2010). *Vincere la paura del fallimento. Superare ansie, timori e sconfitte per tornare a guardare al futuro.* Feltrinelli.

Myers, T. M. (2023). Il sè e il mondo sociale - autopresentazione. In *Psicologia sociale* (p. 96-98). McGraw-Hill Education.

Nair, S. (2023). Fear o failure, academic self-efficacy and academic performance among college students. *The International Journal of Indian Psychology, 11*(3), 375-384.

Park, N. K. (2025). Helicopter parenting and career decision-making in university students: mediation by fear of failure and self-efficacy. *Journal of Career Development, 30*(1), 27–41.

Politte. (2023). *Fear of failure and belonging in relation to success and retention (Tesi di dottorato).* Missouri Baptist University. Tratto da https://www.proquest.com/dissertations-theses/fear-failure-belonging-relation-success/docview/2739441133/se-2

Possenti, E. (2019). Gli effetti della paura di fallire: quando il fallimento può diventare una risorsa (Tesi triennale, Università della Valle d'Aosta). Aosta.

Scelfo, J. (2015, luglio 27). Suicide on campus and the pressure of perfection. *The New York Times*. Tratto da https://www.nytimes.com/2015/08/02/education/edlife/stress-social-media-and-suicide-on-campus.html

Scharf, G. (2018). “If you really love me, you will do/be…”: Parental psychological control and its implications for children's adjustment. *Developmental Review, 49*, 16–30.

Tao, L. W. (2022). Incremental intelligence mindset, fear of failure, and academic coping. *Journal of Pacific Rim Psychology, 16*(2), 1-8.

Vigdal, B. (2022). A systematic review of “helicopter parenting” and its relationship with anxiety and depression. *Frontiers in psychology, 13*, 1-17.

Zhang, B. Y. (2022). The chain mediating effect of negative perfectionism on procrastination: an ego depletion perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 1-13.

RINGRAZIAMENTI

Fleabag: "You OK? You look stressed"
Claire: "Well, I'm successful, so…"
Fleabag, 2016

Vorrei fare innanzitutto un profondo ringraziamento alla mia relatrice Monaci Maria Grazia, per il prezioso aiuto e per la pazienza dimostrata nei miei confronti. La sua disponibilità è stata fondamentale affinché riuscissi a scrivere la mia tesi in tutta tranquillità.
Un secondo ringraziamento lo rivolgo all'Università della Valle d'Aosta per avermi accolta e avermi permesso di vivere un'esperienza universitaria migliore di quanto potessi mai immaginare. La possibilità di essere immersa in un ambiente così accogliente sia dal punto di vista paesaggistico sia per quanto riguarda le persone è stato fondamentale.

Ringrazio infinitamente i miei genitori per avermi dato la possibilità di studiare in questo posto meraviglioso, di avermi sostenuta anche dopo un fallimento come quello di Torino, non facendomelo pesare e, al contrario, credendo in questa seconda opportunità. Grazie di cuore.
Grazie al mio fratellino Matteo, sei un punto cardine della mia vita e non smetterò mai di ringraziarti per il supporto che mi hai dato in questi anni. Grazie a tutti i miei parenti, i miei zii, i miei cugini, mia nonna e in generale a coloro che ci sono sempre per me.

Infine, ringrazio le mie amiche della Valsesia, siete con me dalle elementari e alcune di voi da un po' dopo. Avete un impatto incisivo sulla persona che sono oggi e vi dedico un immenso grazie e sono onorata di poter condividere con voi questa giornata. Grazie anche al meraviglioso gruppo valdostano, siete una seconda famiglia e non c'è gioia più grande per me di aver fatto questo percorso insieme, concludendolo così, ad Aosta.