



Insegnamento di **Psicologia Sociale**

Prof. Antonio Nocera

**Corso di Laurea in Scienze della Formazione per le
Organizzazioni**
A.A. 2010/2011

Facoltà di Scienze della Formazione

antonio.nocera@univr.it

Alcuni argomenti di oggi

- ***La costruzione del concetto di sé*** (reprise)
 - ***La costruzione dell'autostima***
 - ***A difesa del sé:*** *affrontare stress e insuccessi*





il sè

antonio.nocera@univr.it

Il sè

- **La costruzione del concetto di sé**
- **La costruzione dell'autostima**



Il sè

Quello che **pensiamo di noi stessi**, quello che **proviamo per noi stessi** e i modi in cui scegliamo di esprimerci influenzano praticamente tutti gli aspetti della nostra vita.

Il modo in cui ci si forma impressioni sul sé è molto simile al modo in cui si percepiscono gli altri, ma nel processo di **auto-percezione** intervengono più **distorsioni**.



1. Le fonti di conoscenza del sé: trarre inferenze dal comportamento

“Come faccio a sapere quello che penso finché non vedo quello che dico?”

E.M. Forster

Teoria dell'autopercezione (Daryl Bem, 1967):

possiamo imparare delle cose su chi siamo osservando il nostro comportamento.



1. Le fonti di conoscenza del sé: trarre inferenze dal comportamento

E' più probabile che le inferenze su se stessi vengano tratte da comportamenti che si ritiene aver scelto liberamente.

Un comportamento mosso da motivazioni estrinseche rivela meno sulle nostre qualità interiori e spesso proviamo meno piacere nell'eseguirlo (Deci, 1971)

Le ricompense possono minare la motivazione intrinseca.



2. Le fonti di conoscenza del sé: trarre inferenze da pensieri e sentimenti

Gli indizi più significativi che utilizziamo per conoscere noi stessi sono le nostre reazioni interiori al mondo: **i nostri pensieri e sentimenti.**

Persino la teoria dell'auto-percezione afferma che le persone traggono inferenze dai propri comportamenti solo quando gli indizi interni sono deboli. Pensieri e sentimenti sono meno influenzati da pressioni esterne.



3. Le fonti di conoscenza del sé: gli effetti delle reazioni altrui

Anche il modo in cui le altre persone ci vedono contribuisce allo sviluppo del concetto di sé.

Nel 1902 il sociologo **C.H. Cooley** coniò l'espressione *se riflesso* per indicare che una fonte di conoscenza di se stessi è data dalle reazioni altrui.



4. Le fonti di conoscenza del sé: il confronto sociale

Secondo la teoria del **confronto sociale**, il concetto di sé viene sovente plasmato dai confronti fra noi stessi e gli altri.

A proporre per primo questa teoria fu **Leon Festinger** (1954) il quale partiva dal presupposto che le persone desiderino valutare accuratamente se stesse e che pertanto cerchino altri simili a cui paragonarsi.



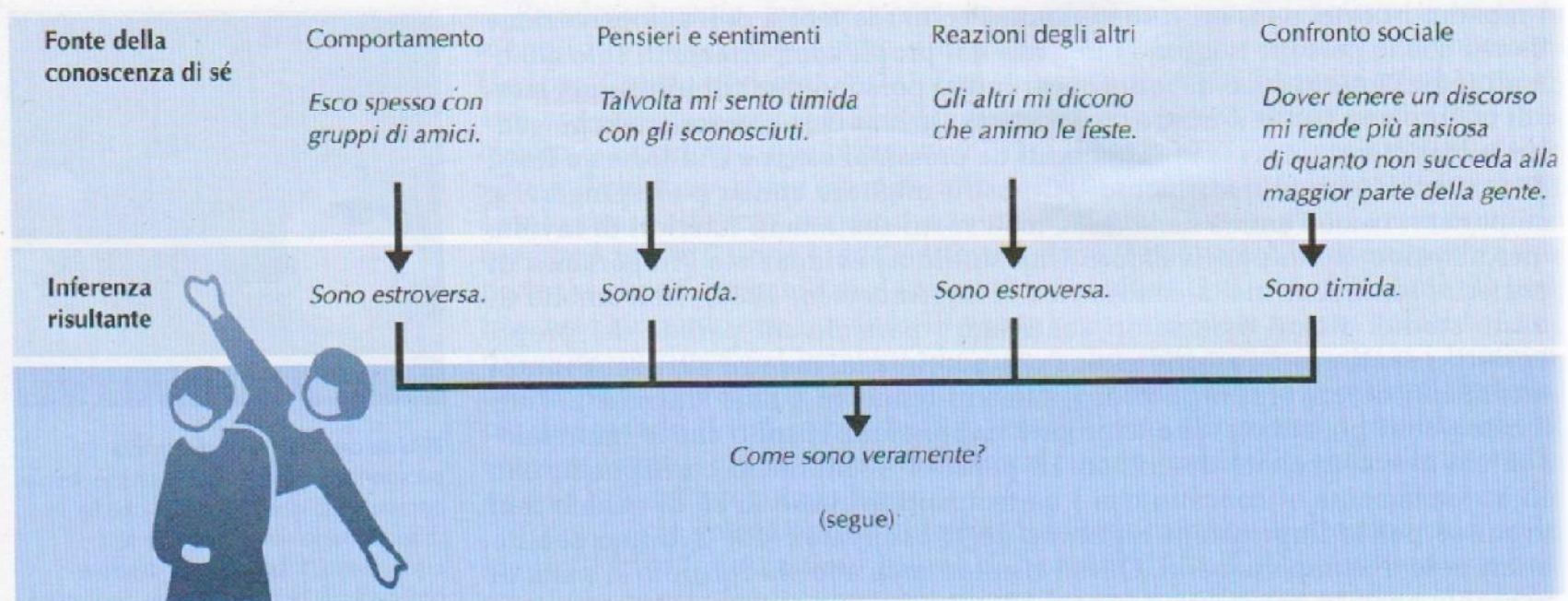
Riassumendo

Le fonti di conoscenza del sé

Riassumendo: gli individui spesso inferiscono le proprie caratteristiche dai propri **comportamenti**. Inoltre per formarsi opinioni su se stessi prendono in considerazione i propri **pensieri e sentimenti**, nonché le **reazioni altrui**. Infine **paragonano se stessi agli altri** per sapere quali caratteristiche li rendano unici.



Figura 4.1 Le fonti della conoscenza di sé Poiché nessuno è sempre completamente coerente, le molteplici fonti di informazione su noi stessi possono portare a inferenze potenzialmente conflittuali, che alla fine occorrerà integrare.



Comporre un quadro di insieme

La conoscenza di sé non ci arriva nella sua forma finale.

Quando si costruisce un concetto di sé a partire da frammenti disparati di conoscenza di se stessi, i frammenti potrebbero non adattarsi bene gli uni agli altri. Gli aspetti del sé vanno assemblati in un insieme coerente se l'individuo vuole avere un senso di unità e stabilità.

***Per costruire un coerente senso di sé vengono utilizzate numerose strategie* (Baumeister, 1998).**



1. La coerenza viene ottenuta limitando l'accessibilità

Spesso ci adagiamo confortevolmente in un ruolo perché altri ruoli - con quello incongruenti - sono lontani dagli occhi e dalla mente.

La maggior parte delle persone ha potenzialmente disponibili segmenti di conoscenza di sé, diversi e persino incoerenti, ma è quella parte di conoscenza di sé che è al momento accessibile a governare pensieri e comportamento.



2. La coerenza viene ottenuta mediante la memoria selettiva

“Quando si pensa al proprio passato si ricostruisce un’autobiografia che integra varie caratteristiche e vari aspetti del sé”.

(Bruner, 1986).

Questa strategia dà alla persona un senso del sé che appare coerente nel corso del tempo.



3. La coerenza viene attenuata mediante le attribuzioni

Spieghiamo i nostri comportamenti ritenendoli risposte ragionevoli alle situazioni, perciò è improbabile che nelle variazioni del nostro comportamento ravvisiamo segnali di instabilità.

Questa tattica ci permette di interpretare i nostri comportamenti incongruenti come il prodotto di circostanze incongruenti e non dell'incoerenza del nostro sé.



4. La coerenza viene ottenuta mediante alcuni **tratti chiave**

Un **senso unificato del sé** viene costruito anche
estraendo alcuni attributi fondamentali che
riteniamo ci caratterizzino in maniera esclusiva.
Queste caratteristiche formano lo **schema del sé**
(Markus, 1977).

Una volta che una caratteristica sia stata
incorporata nello **schema del sé**, le informazioni
che la riguardano saranno notate con estrema
efficienza.



Riassumendo

La costruzione di un coerente concetto di sé

Riassumendo: le persone cercano di comporre i vari elementi della conoscenza di sé in un quadro coerente e stabile.

La coerenza si può ottenere rendendo accessibili, in un dato momento solo limitati aspetti di sé, ricordando selettivamente azioni passate, negando le incongruenze e concentrandosi su alcuni tratti centrali.



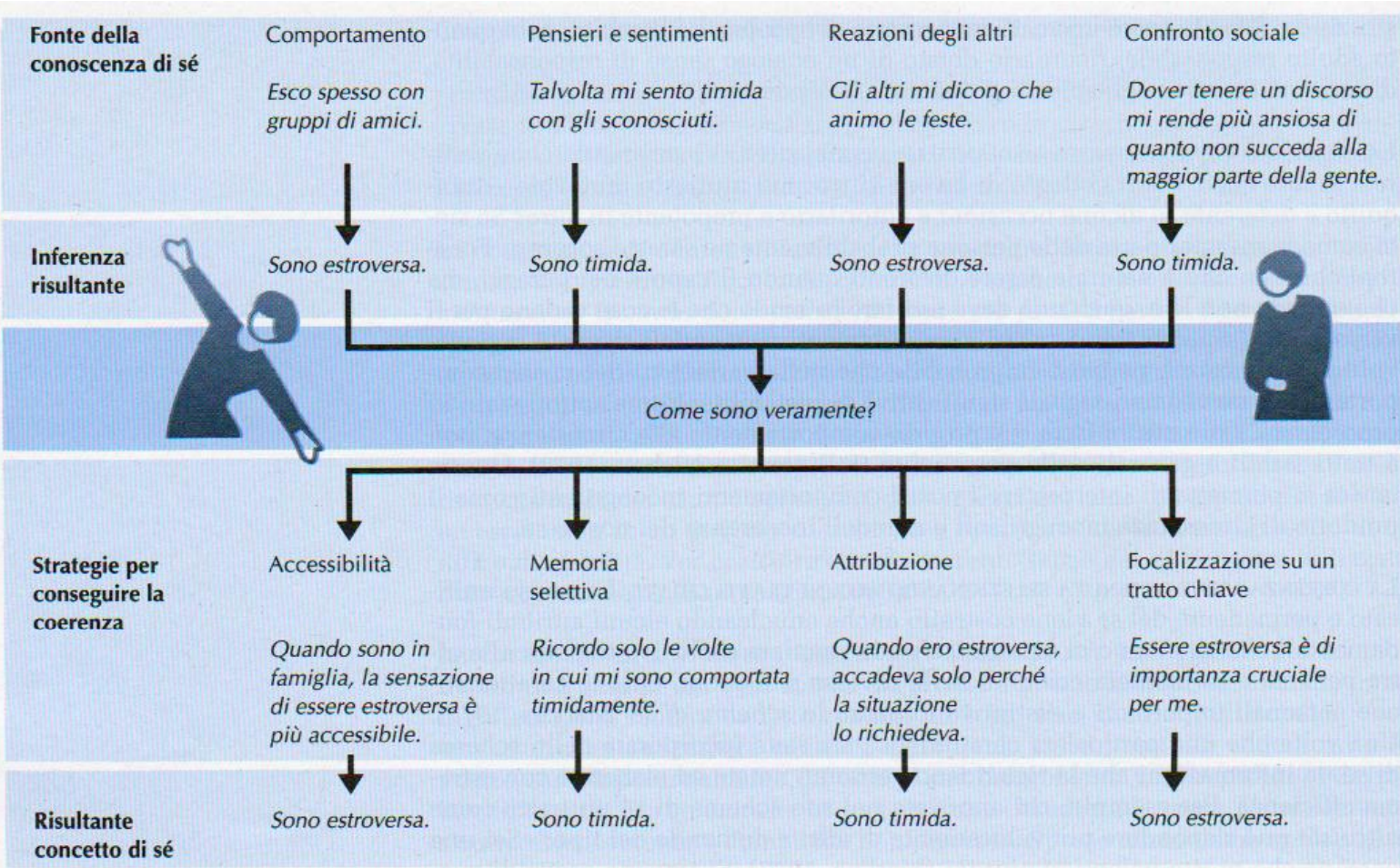


Figura 4.3 Riconciliare le incongruenze: la formazione di un coerente concetto di sé Nell'ambito del processo di formazione di un concetto di sé coerente e stabile disponiamo di svariati modi per riconciliare le incongruenze. I diversi individui sceglieranno delle strategie differenti tra le alternative presentate.



L'autostima

Il concetto di sé è quello che pensiamo di noi stessi; l'autostima, ossia la valutazione positiva o negativa del sé, è quello che sentiamo nei suoi confronti.

(E.E.Jones, 1990).



L'autostima

L'autostima ci dice, momento per momento, come stiamo andando nella costruzione di un sé di segno positivo che ci consenta di “funzionare” bene.

Per William James, uno dei fondatori della psicologia, l'autostima nasce dal confronto fra il sé reale e il sé ideale che l'individuo possiede (1890).



L'autostima

- *Credo di valere almeno quanto gli altri*
- *Tutto sommato penso di essere un fallimento*
- *Credo di non aver molto di cui essere fiero*
- *A volte mi sento inutile*

Tratto dalla scala di Rosemberg (1965)



Pericoli delle misure esplicite

Accade spesso che, utilizzando strumenti come la **scala di Rosenberg**, le risposte non siano legate ad un'onesta valutazione delle proprie caratteristiche.

Il modo in cui le persone si valutano e i sentimenti che dicono di provare rischiano di dipendere più dalla **motivazione a presentarsi in modo positivo** che dall'autostima.



Pericoli delle misure esplicite

Strumenti come la **scala di Rosenberg**, non sono in grado di svelare le modalità strategiche con cui l'interrogato decide di presentarsi **a sé e soprattutto agli altri**.

C'è una sorta di ambiguità dei risultati.



Limiti degli strumenti carta e matita

Sia strategie di impression management (Tedeschi, Schlenker e Bonoma, 1971), **sia di self-deception** (Gur e Sackeim, 1979) **concorrono a modificare le risposte di un individuo ad un questionario di autostima ...**

... intendendo con le prime una falsificazione conscia delle risposte per offrire agli altri un'immagine favorevole di se stessi e con le seconde le risposte inconsapevolmente viziate in modo positivo dal rispondente (Paulhus, 1984).



Sopravvalutazione?

La tendenza a sopravvalutarsi è denominata
“*effetto Lake Wobegon*” dalla mitica città
dell’umorista *G. Keillor*.

L’opinione estremamente positiva che le
persone hanno di se stesse si estende persino
alle cose che posseggono o a cui sono collegate
in qualche modo (*Beggan, 1992*).



L'autostima

Il livello di autostima spesso riflette i compromessi di un'accurata valutazione e un'irrealistica sopravvalutazione del sé.

Nell'interpretazione delle informazioni si insinuano le distorsioni da sopravvalutazione del sé (Kunda, 1990).



Il banco di prova dell'autostima

William James aveva previsto che una persona caratterizzata da una **genuina alta autostima** avrebbe dovuto sopportare **senza eccessive preoccupazioni un feedback negativo.**



Il banco di prova dell'autostima

La capacità di reagire all'insuccesso senza farsi condizionare eccessivamente è considerata indicatrice di una robusta

autostima (McFarlin e Blascovich, 1981; Lobel e Teiber, 1994).



- **La costruzione della realtà**

Ci costruiamo un'impressione del sé basandoci su una moltitudine di indizi.

- **La pervasività delle influenze sociali**

Le percezioni che abbiamo delle altre persone e le loro reazioni nei nostri confronti influenzano pervasivamente concetto di sé e autostima.

- **La valorizzazione di «me e il mio»**

Le distorsioni da sopravvalutazione del sé plasmano il concetto che abbiamo di noi stessi ed elevano l'autostima.

- **Il conservatorismo**

Una volta formato, il concetto di sé resiste al cambiamento ed è ben difeso contro le minacce.

- **L'accessibilità**

Concetto di sé e autostima dipendono da quelle informazioni ed esperienze che vengono alla mente con maggiore prontezza.



A difesa del sé: affrontare stress e fallimenti

Qualunque cosa contraddica il senso della nostra identità e delle nostre sensazioni può indurci a mettere in dubbio le nostre impressioni su noi stessi.

Tre tipi di eventi sono particolarmente minacciosi:

- *i fallimenti*
- *le incongruenze*
- *i fattori di stress*



Lo stress

Lo stress è un **esperienza soggettiva**.

Emerge da una valutazione (appraisal) tra la percezione delle risorse a disposizione (tempo, capacità, interessi, aiuti, strumenti ...) e la percezione delle condizioni ambientali (richieste esterne, eventi, condizioni ecc ...); nasce quindi, dal rapporto tra soggetto e ambiente di inserimento.



Lo stress

Buona parte delle conoscenze scientifiche dello stress derivano dalle ricerche di **Selye** (1936).

Selye introdusse, negli anni Trenta, la **Sindrome Generale di Adattamento** descrivendola come *“una risposta generale aspecifica a qualsiasi richiesta (demand) proveniente dall’ambiente”*.

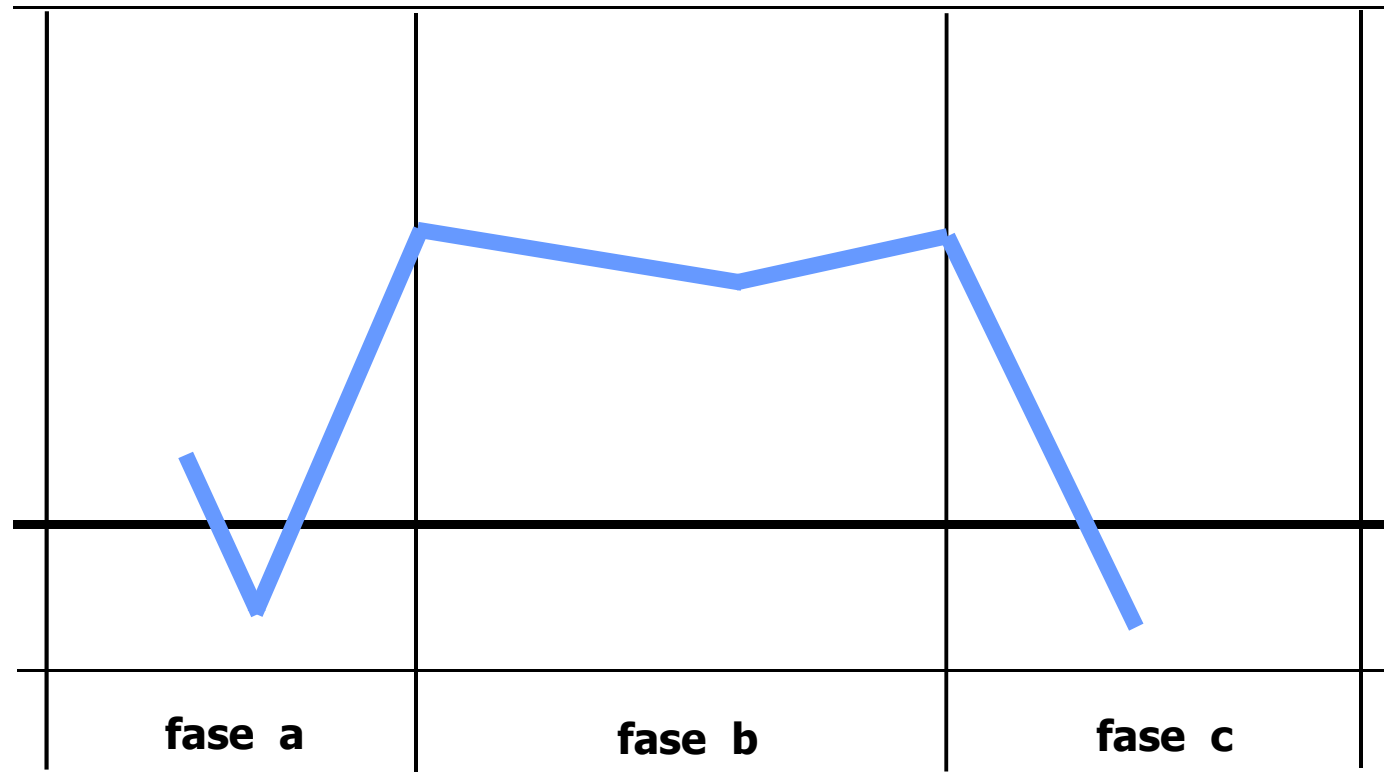




allarme

adattamento

esaurimento



fase a

fase b

fase c

SGA

La **prima fase**, nominata di "**allarme**", caratterizzata da una serie di cambiamenti fisici, prodotti dall'attivazione del sistema nervoso simpatico (e quindi dagli ormoni rilasciati nel sangue che accelerano il metabolismo il quale libera energia) e da un'attivazione psico-emotiva con aumento dello stato di allerta e tensione emotiva.



SGA

La **seconda fase**, nominata di "**resistenza**", mette in atto un complesso programma, sia biologico che comportamentale, che ci aiuta a resistere a sostenere l'interazione con gli stimoli ambientali.

In questa fase le persone si riprendono dall'allarme iniziale e tentano di affrontare lo stressor; i sintomi fisici caratterizzanti la fase di allarme scompaiono e sembra tutto sotto controllo, ma è solo un'apparenza ingannevole poiché, nello sforzo di resistere, si consumano ancora risorse psicologiche e fisiche.



SGA

Se lo stress perdura si raggiunge...

...la **terza fase**, nominata di "**esaurimento**" che rappresenta purtroppo il fallimento dei tentativi attuati dai meccanismi difensivi per realizzare una risposta adeguata agli stimoli ambientali.

Questa fase determina inconsapevoli alterazioni permanenti; l'organismo perde la capacità di adattarsi in modo funzionale agli stimoli ambientali, mantenendo una risposta ormai inadeguata che predispone allo sviluppo di malattie anche croniche interessanti sia la sfera fisica che psicologica.



Eustress e Distress

La distinzione fra le tipologie di stress “cattivo” e “buono” risale (ancora) a **Selye** che chiamò distress (*dis*: cattivo, morboso), il primo ed eustress (*eu*: buono, bello), il secondo.

Lo stress è positivo quando uno o più stimoli allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale. L'eustress è quindi una forma di energia utilizzata per poter più agevolmente raggiungere un obiettivo.



Lo stress

Una situazione potenzialmente stressante non è però necessariamente causa di stress: un lavoro pesante, un incarico di responsabilità, un'attività lunga e protratta per molte ore giornaliere, non sono condizioni sufficienti per indurre la comparsa di sintomi di disagio.

Risulta significativo e determinante il ruolo della persona e delle strategie di fronteggiamento nel mediare il processo.



Lo stress

Sono state condotte numerose ricerche per evidenziare il ruolo e l'importanza delle differenze individuali nella gestione efficace delle richieste ambientali, tra le più citate:

- ***alcune caratteristiche di personalità*** (la competitività, l'ambizione, l'aggressività, l'ostilità e la necessità di riconoscimento sociale);
- ***l'autostima;***
- ***l'autoefficacia percepita;***
- ***l'affettività negativa;***
- ***la percezione di controllo.***





Insegnamento di **Psicologia Sociale**

Prof. Antonio Nocera

**Corso di Laurea in Scienze della Formazione per le
Organizzazioni**
A.A. 2010/2011

Facoltà di Scienze della Formazione

antonio.nocera@univr.it