



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

Lo stress *(reprise)*

Una situazione potenzialmente stressante non è 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 *(reprise)*

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.***



Un'altra definizione di stress *(reprise)*

Una definizione che evidenzia l'interazione di stimoli esterni e la valutazione soggettiva della richiesta ambientale è quella, largamente condivisa, fornita da *Cooper e Payne (1980)* che descrivono lo stress come un ***“fenomeno che ha luogo quando una persona incontra eventi, o caratteristiche di eventi, percepite come significativi per il proprio benessere ed eccedenti le proprie capacità di farvi fronte”***.

3 nuovi concetti

Il sé in azione: regolare il comportamento

AUTOESPRESSIONE: sono quello che sono

Quando ci si dedica all'autoespressione si cerca di trasmettere attraverso le proprie azioni il concetto che si ha di sé.

L'autoespressione conferma e rafforza il senso di sé dell'individuo.



3 nuovi concetti

Il sé in azione: regolare il comportamento

AUTOPRESENTAZIONE: sono come tu mi vuoi

Un'altra motivazione a scegliere particolari comportamenti è l'autopresentazione, i nostri tentativi di plasmare l'opinione altrui al fine di poterne ricavare influenza o approvazione.



3 nuovi concetti

Il sé in azione: regolare il comportamento

AUTOMONITORAGGIO (Snyder, 1974)

*Benché tutti pratichiamo l'autoespressione e l'autopresentazione, sviluppiamo preferenze per l'uno o per l'altro. Questa differenza è **l'automonitoraggio**. Le persone caratterizzate da un alto automonitoraggio tipicamente conformano i loro comportamenti a quelli che ritengono essere le richieste delle persone attorno a loro o alla situazione del momento.*



Tabella 4.4 Esempi di item usati per misurare l'automonitoraggio

1. Ho preso in considerazione il fatto di essere un intrattenitore.
2. In un gruppo di persone sono raramente il centro dell'attenzione.
3. Ho difficoltà a modificare il mio comportamento per adattarlo alle diverse persone e alle diverse situazioni.
4. Sono capace di recitare, magari inconsapevolmente, per fare una buona impressione sugli altri o per intrattenerli.
5. Talvolta mistifico, comportandomi in maniera cordiale anche con persone che in realtà mi sono antipatiche.

Fonte: M. Snyder, «The self-monitoring of expressive behavior», 1974, *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, p. 531. Copyright © 1974 by the American Psychological Association. Riproduzione autorizzata.



Tabella 4.4 Esempi di item usati per misurare l'automonitoraggio

- 1. Ho preso in considerazione il fatto di essere un intrattenitore.
- ▲ 2. In un gruppo di persone sono raramente il centro dell'attenzione.
- ▲ 3. Ho difficoltà a modificare il mio comportamento per adattarlo alle diverse persone e alle diverse situazioni.
- 4. Sono capace di recitare, magari inconsapevolmente, per fare una buona impressione sugli altri o per intrattenerli.
- 5. Talvolta mistifico, comportandomi in maniera cordiale anche con persone che in realtà mi sono antipatiche.

Nota: Una persona che concordi con gli item 1, 4 e 5, e non concordi con gli item 2 e 3 è probabilmente dotata di un automonitoraggio elevato. La scala effettiva non contiene solo questi cinque item ma molti di più, perciò può classificare più accuratamente il livello di automonitoraggio.

Fonte: M. Snyder, «The self-monitoring of expressive behavior», 1974, *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, p. 531. Copyright © 1974 by the American Psychological Association. Riproduzione autorizzata.



Gli effetti del sé: dirigere pensieri, sentimenti e comportamento

*Una volta che sappiamo cosa pensare di noi stessi, la **conoscenza di sé** diventa resistente al cambiamento prodotto da nuove informazioni (secondo il noto principio del conservatorismo).*

*Allo stesso tempo la conoscenza di sé comincia a regolare molti aspetti importanti della nostra esistenza, in particolare le **emozioni e i comportamenti**.*



Gli effetti del sé: dirigere pensieri, sentimenti e comportamento

*Il più delle volte i **comportamenti incoerenti** hanno uno scarso effetto su una conoscenza di sé che non viene più posta in dubbio (Fazio, 1981).*

*Anche le **reazioni altrui** giocano un ruolo minore dopo che la conoscenza di sé in un particolare ambito si è radicata (Allen, 1988).*

*Un **feedback incongruente** con un concetto di sé ormai affermatosi viene evitato, negato o contrastato, anche se è lusinghiero (Markus, 1977).*





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