

Capitolo 4

Il sé

Argomenti

- Organizzazione della conoscenza di sé
- Le motivazioni del sé
- Concetto di sé: fluido o stabile?
- Identità personale e identità sociale

Il concetto di sé

- Gli esseri umani sono capaci di riflettere su se stessi.
- L'insieme di conoscenze e rappresentazioni su noi stessi prendono il nome di *schemi di sé*.
- I contenuti degli schemi di sé sono influenzati dalle motivazioni del sé.

Le motivazioni del sé

1. **Autovalutazione:** Motivazione a cercare nuove informazioni sul nostro conto per scoprire che tipo di persona siamo davvero, per avere informazioni precise sulle nostre capacità.
 2. **Autoverifica:** ricerca di informazioni che verifichino e confermino ciò che già conosciamo di noi stessi.
- **Teoria della verifica del sé** (Swann, 1983, 2012): Le persone preferiscono che gli altri le vedano come loro vedono se stesse, anche se il loro concetto di sé è negativo.

Le motivazioni del sé

- **Teoria della verifica del sé** (Swann, 1983, 2012): Tre strategie possono essere utilizzate per creare un mondo sociale auto-confermante.
 1. Cercare e costruire relazioni che confermano il concetto di sé e uscire dalle relazioni che non soddisfano questo bisogno.
 2. Comunicare attivamente il proprio concetto di sé agli altri.



3. “Vedere” la conferma anche dove non esiste.

Le motivazioni del sé

3. **Auto-accrescimento** : Motivazione a sviluppare e a promuovere un'immagine favorevole di sé. Sembra essere la motivazione del sé più forte.

Strategie di auto-accrescimento

- a) Attribuzioni al servizio del sé (bias di autoaccrescimento e di autoprotezione)
- b) Strategia autolesiva
- c) Affermazione di sé
- d) Confronto sociale verso il basso

L'autostima

- **Autostima:** Valutazione soggettiva di se stessi. Le persone tendono ad avere un concetto di sé globalmente positivo.
- Un concetto di sé positivo sembra dipendere dallo stile genitoriale. Si possono distinguere tre diversi stili, che corrispondono alla combinazione di due dimensioni:
 - Autorevole (esigente e responsivo)
 - Autoritario (esigente e non responsivo)
 - Permissivo (non esigente e responsivo)

Lo stile autorevole sembra associato ad una maggiore autostima.

- **Esigente:** comportamento dei genitori che implica l'imposizione di regole e la somministrazione di punizioni.
- **Responsivo:** comportamento dei genitori che implica l'essere solidali e affettuosi con i figli, dare sostegno e incoraggiamento.

L'autostima

Funzioni dell'autostima (positiva)

1. Promuove comportamenti adattivi e benessere psicologico
Le ricerche di Wood e colleghi dimostrano che le persone con bassa autostima tendono a regolare meno il proprio umore: a) quando ricordano eventi positivi tendono ad attenuare le sensazioni positive provate (Wood, Heimpel, & Michela, 2003); b) quando capita un evento negativo sono meno motivate a cercare di migliorare il proprio umore (Heimpel, Wood, Marshall, & Brown, 2002).
2. Segnala dominanza o alto status (*Teoria Sociometrica*)
3. Riduce l'ansia esistenziale (*Terror Management Theory*)

Autostima e status

- **Teoria sociometrica dell'autostima (Leary, 1990, 2012):** Le persone agiscono in modo da mantenere la propria autostima, perché tali comportamenti riducono la probabilità di essere ignorati, evitati o rifiutati.
L'autostima è la percezione soggettiva di essere valutati positivamente nelle relazioni e di essere socialmente accettati.
- L'autostima è un indicatore del proprio “valore relazionale” : cioè del grado in cui la propria relazione con un'altra persona è ritenuta importante per quest'ultima.
Più alto è il valore relazionale di una persona, più alta è la probabilità che sia accettata e sostenuta dagli altri.
I meccanismi cognitivi associati, in genere, al mantenimento dell'autostima, riflettono sforzi per promuovere l'accettazione degli altri.

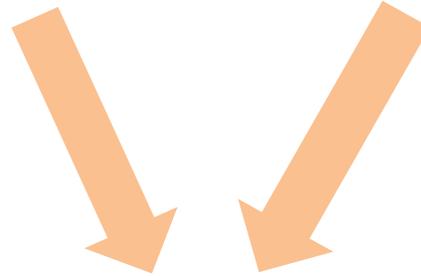
Autostima e terrore esistenziale

- Secondo la Teoria della gestione del terrore (Terror Management Theory; Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986), l'autostima è una strategia distale usata per far fronte al terrore esistenziale causato dalla consapevolezza della propria morte.

Autostima e terrore esistenziale

**Consapevolezza della
propria morte**

**Predisposizione biologica alla
sopravvivenza**



Terrore della morte

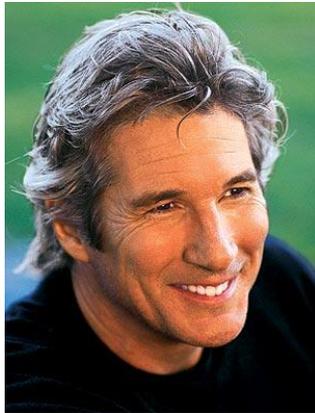


Fede in una visione culturale del mondo
Autostima

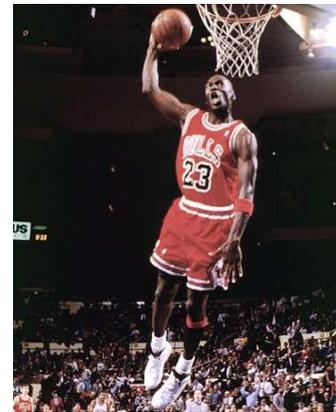
Strategie distali {

Concetto di sé: fluido o stabile?

- **Teoria degli schemi di sé (Markus , 1977)**
schemi di sé = componenti chiave del concetto di sé,
rappresentazioni di sé centrali e altamente stabili



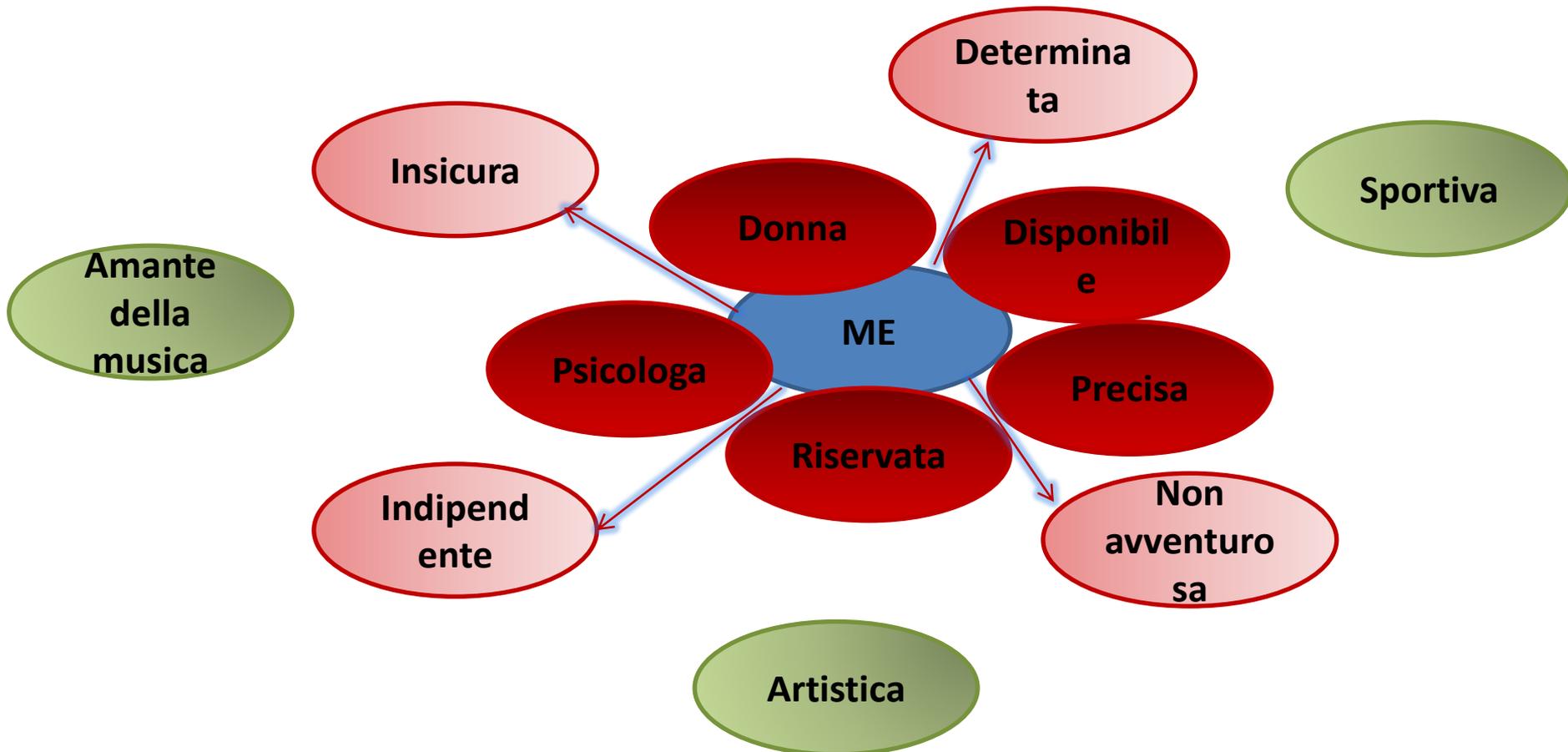
Affascinante



Atletico

Concetto di sé: fluido o stabile?

- Un esempio di schema di sé (Markus , 1977)



Concetto di sé: fluido o stabile?

- **Teoria degli schemi di sé (Markus , 1977): Ipotesi.**

Le persone che hanno sviluppato uno schema di sé su una certa dimensione (ad es., Indipendenza) useranno in misura maggiore aggettivi relativi a quella dimensione (ad es., indipendente, individualista) per descrivere se stessi, rispetto alle persone che non hanno uno schema di sé relativo a quella dimensione (aschematici);

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Markus (1977; Studio 1): Pretest

- Partecipanti: 101 studentesse universitarie
- Descrivevano se stesse su una serie di scale bipolari; scala di risposta a 11 gradi
- Tre scale riguardavano la dimensione di Dipendenza/Indipendenza:

Dipendente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Indipendente
(Conformista)												(Individualista)
(Seguace)					Né...né...							(Leader)

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Markus (1977; Studio 1): Pretest

Dipendente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Indipendente
(Conformista)												(Individualista)
(Seguace)					Né...né...							(Leader)

Schema di sé Indipendente (n=16) → punteggi da 8 a 11

Schema di sé Dipendente (n=16) → punteggi da 1 a 4

Aschematiche (n=16) → punteggi da 5 a 7

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Markus (1977; Studio 1)

Le partecipanti (N = 48; 16 per ciascun gruppo) eseguivano un compito al computer.

Con un proiettore, venivano presentati degli aggettivi, uno alla volta al centro di uno schermo. Si sono usati 69 aggettivi: 15 erano aggettivi di dipendenza (es., dipendente, sottomessa) , 15 erano aggettivi di indipendenza (es., indipendente; assertiva); 39 erano aggettivi di controllo (irrilevanti per lo schema; es., onesta, amichevole).

Il compito della partecipante era di premere un tasto con l'etichetta "ME" se riteneva che l'aggettivo fosse descrittivo di sé; doveva, invece, premere il tasto denominato "NON ME", nel caso in cui ritenesse che l'aggettivo non la descrivesse.

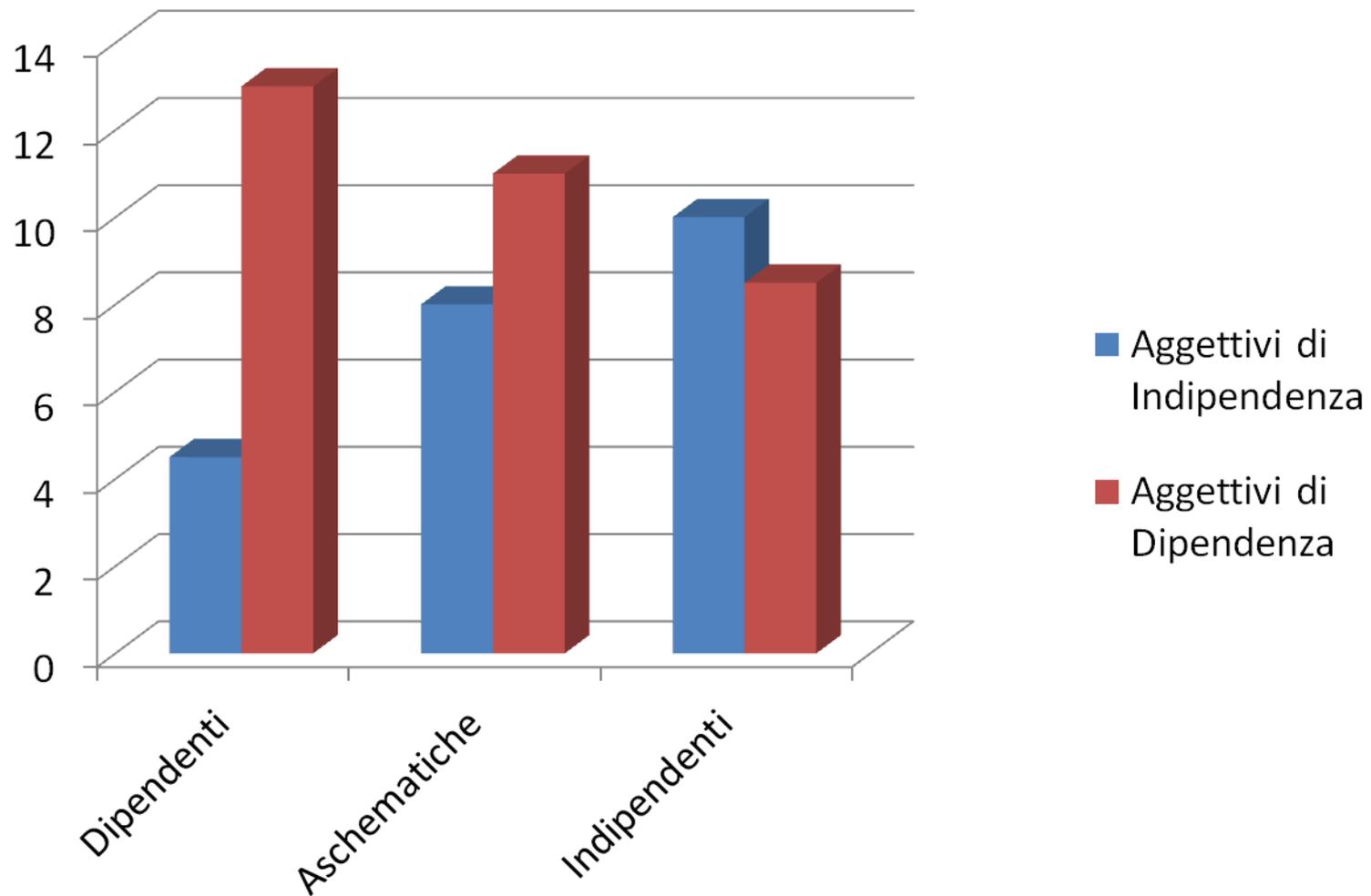
Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Markus (1977; Studio 1)

Variabili dipendenti:

1. Numero di aggettivi di dipendenza e di indipendenza usati per descrivere il sé (la partecipante ha premuto il tasto "ME")
2. Velocità di risposta

Figura 1. Numero di aggettivi di indipendenza e dipendenza attribuiti al sé (Markus 1977, Studio1)



Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Markus (1977; Studio 1)

1. Gli aggettivi di dipendenza erano usati più dal gruppo delle Dipendenti che dagli altri due gruppi; gli aggettivi di indipendenza erano usati più dal gruppo delle Indipendenti che dagli altri due gruppi.
2. Il gruppo delle Dipendenti usava, per descriversi, più aggettivi di dipendenza che di indipendenza; il gruppo delle Indipendenti usava più aggettivi di indipendenza che di dipendenza.
3. Inoltre, le Indipendenti erano più veloci a rispondere ad aggettivi di indipendenza che di dipendenza; il contrario si verificava per le Dipendenti.

Concetto di sé: fluido o stabile?

Questi risultati indicano che le persone sono più inclini ad accettare informazioni che sono coerenti con gli schemi che hanno di se stesse. Sulla base di questi risultati, Markus conclude che gli schemi tendono ad essere stabili.

Questo si verifica anche quando è saliente un'identità sociale in contrasto con gli schemi personali (ad es., donna con uno schema personale indipendente, o uomo con uno schema personale dipendente?)

- **Identità sociale:** è quella parte del concetto di sé che deriva dalla consapevolezza di appartenere ad un gruppo sociale, unita alla valutazione e al significato emotivo associati a tale appartenenza (Teoria dell'identità sociale; Tajfel & Turner, 1979).

Concetto di sé: fluido o stabile?

Teoria della categorizzazione di sé (Turner et al., 1987): l'identità delle persone varia lungo un continuum.



Identità personale

Identità sociale

L'identità personale fa riferimento ad una definizione di sé come individuo unico, a seguito di confronti intrapersonali o intragruppo (io e me opposto a te).

L'identità sociale corrisponde ad una definizione di sé come membro intercambiabile di un gruppo e deriva dal confronto dell'ingroup con un outgroup (noi opposto a loro).

Concetto di sé: fluido o stabile?

Teoria della categorizzazione di sé (Turner et al., 1987)

A differenza di quanto sostiene Markus (schemi di sé), secondo la teoria della categorizzazione di sé, il nostro concetto di sé non è stabile, ma *fluido*.

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Onorato e Turner (2004; Studio 1)

Ipotesi. Quando l'identità di genere è saliente, gli uomini dovrebbero associare al sé più parole legate all'indipendenza che alla dipendenza, indipendentemente dal tipo di schema personale (dipendenza vs. indipendenza). Il contrario dovrebbe verificarsi per le donne.

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Onorato e Turner (2004; Studio 1)

I partecipanti erano 195 studenti universitari (95 maschi e 100 femmine).

In una prima fase, come nell'esperimento di Markus (1977), i partecipanti compilavano un questionario in cui valutavano se stessi su un insieme di scale relative alla dimensione di dipendenza/indipendenza. Venivano, quindi, divisi in tre gruppi: indipendenti, dipendenti, aschematici.

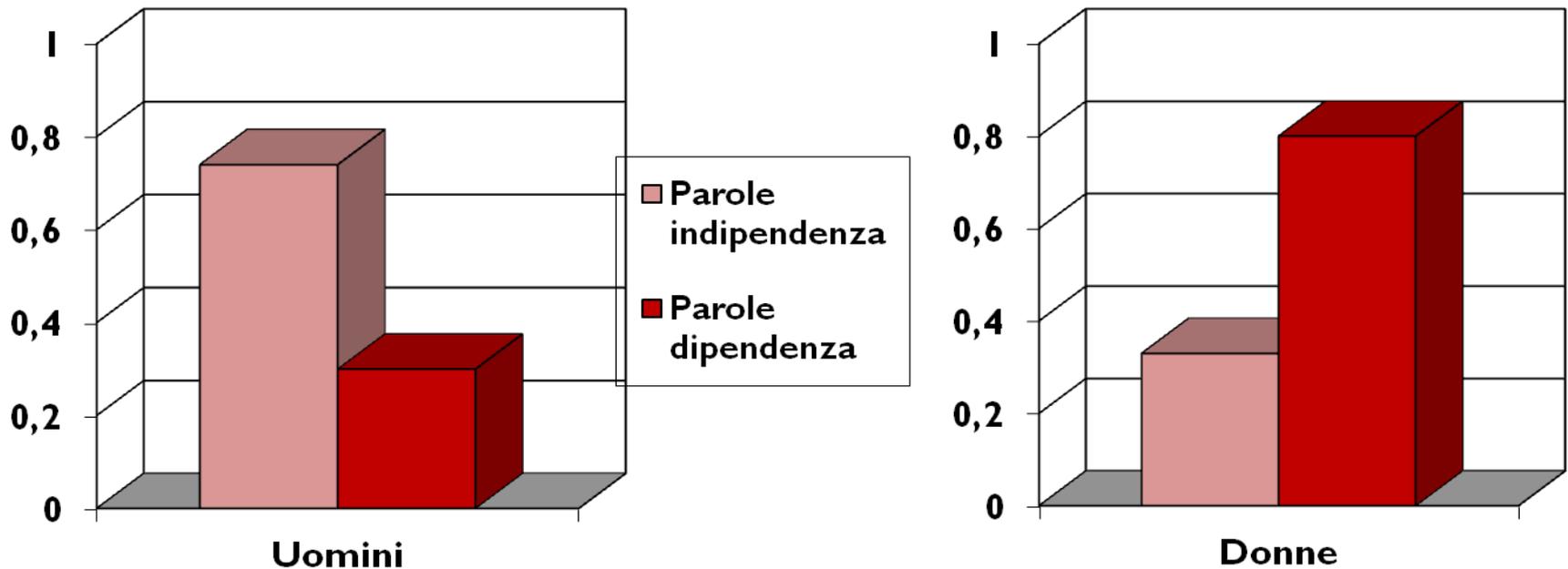
In una seconda fase, si rendeva saliente l'identità di genere. I partecipanti venivano divisi in gruppi di tre persone dello stesso sesso e con lo stesso tipo di schema personale (ad es., maschi dipendenti, femmine dipendenti). Ai gruppi di maschi si chiese di discutere in che grado i tratti indipendente, dominante e aggressivo fossero più tipici degli uomini che delle donne. I gruppi di donne decidevano in che grado gli aggettivi sensibile, prudente, e dipendente fossero più tipici delle donne che degli uomini.

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Onorato e Turner (2004; Studio 1)

Subito dopo, completavano una versione modificata del compito “ME/NON ME” di Markus. In particolare, i partecipanti venivano istruiti a pensare alla loro identità di genere. Uno alla volta, al centro dello schermo, vedevano una lista di aggettivi. Per ognuno, dovevano premere il tasto “NOI”, se pensavano che l’aggettivo descrivesse il proprio gruppo di genere; dovevano premere il tasto “LORO”, se pensavano che l’aggettivo non fosse descrittivo dell’ingroup. Si sono usati 47 aggettivi, di cui 8 erano aggettivi di indipendenza (es., assertivo), 7 erano aggettivi di dipendenza (es., conformista). I rimanenti aggettivi erano non rilevanti per lo schema

Figura 2. Proporzione di aggettivi di indipendenza e dipendenza attribuiti al sé



Non c'era alcun effetto significativo dello schema di sé personale.

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Onorato e Turner (2004; Studio 1)

Lo stesso tipo di effetto si otteneva per i tempi di risposta. Gli uomini rispondevano più velocemente agli aggettivi di indipendenza che di dipendenza, mentre le donne rispondevano più velocemente agli aggettivi di dipendenza che di indipendenza.

Concetto di sé: fluido o stabile?

L'esperimento di Onorato e Turner (2004; Studio 1)

Questi risultati dimostrano che a volte l'identità sociale può "oscurare" gli effetti dell'identità personale. Le donne indipendenti e gli uomini dipendenti hanno dimostrato un concetto (identità sociale) di sé diametralmente opposto al loro schema personale, quando la loro identità di genere veniva resa saliente.

La definizione di sé può, quindi, essere diversa quando una persona si percepisce come un individuo singolo (identità personale saliente), rispetto a quando si definisce come membro di un gruppo (identità sociale saliente).

Questo significa che **il funzionamento psicologico dell'individuo è diverso quando si percepisce come singolo rispetto a quando si percepisce come membro di gruppo.**

Il continuum interpersonale-intergruppi (Tajfel, 1978)



**Comportamento
interpersonale**

**Comportamento
intergruppi**

1. Presenza (assenza) di almeno due categorie sociali chiaramente identificabili (ad es., uomini e donne)
2. Variabilità (alta/bassa) dei comportamenti/atteggiamenti delle persone all'interno di ciascun gruppo

Il continuum interpersonale-intergruppi (Tajfel, 1978)

Un esempio di uniformità di comportamento al polo intergruppi



Il continuum interpersonale-intergruppi (Tajfel, 1978)



**Comportamento
interpersonale**

**Comportamento
intergruppi**

1. Presenza (assenza) di almeno due categorie sociali chiaramente identificabili (ad es., uomini e donne)
2. Variabilità (alta/bassa) dei comportamenti/atteggiamenti delle persone all'interno di ciascun gruppo
3. Variabilità (alta/bassa) nel comportamento/atteggiamento di un individuo nei confronti dei membri di altri gruppi

Il continuum interpersonale-intergruppi (Tajfel, 1978)

Lo spostamento da un polo all'altro, secondo Turner (1987), è governato da cambiamenti nel concetto di sé, cioè cambiamenti nel modo in cui le persone vedono se stesse.



**Comportamento
interpersonale**

Identità personale

**Comportamento
intergruppi**

Identità sociale

Il continuum interpersonale-intergruppi (Tajfel, 1978)

**Comportamento
interpersonale**

**Comportamento
intergruppi**

- Ciò che distingue il comportamento interpersonale da quello intergruppi non è il numero di persone coinvolte, ma piuttosto l'uniformità delle azioni.



Il continuum interpersonale-intergruppi (Tajfel, 1978)



**Comportamento
interpersonale**

**Comportamento
intergruppi**

- La distinzione interpersonale-intergruppi è basata su una dimensione continua e non costituisce una dicotomia.

Il continuum interpersonale-intergruppi (Tajfel, 1978)



Comportamento
interpersonale

Comportamento
intergruppi

- Sono necessarie teorie diverse.
Comportamento interpersonale: le variazioni nel comportamento individuale sono spiegate o in termini di differenze tra le persone o in termini di differenze nelle relazioni
Comportamento intergruppi: teorie che spiegano l'uniformità piuttosto che la diversità del comportamento

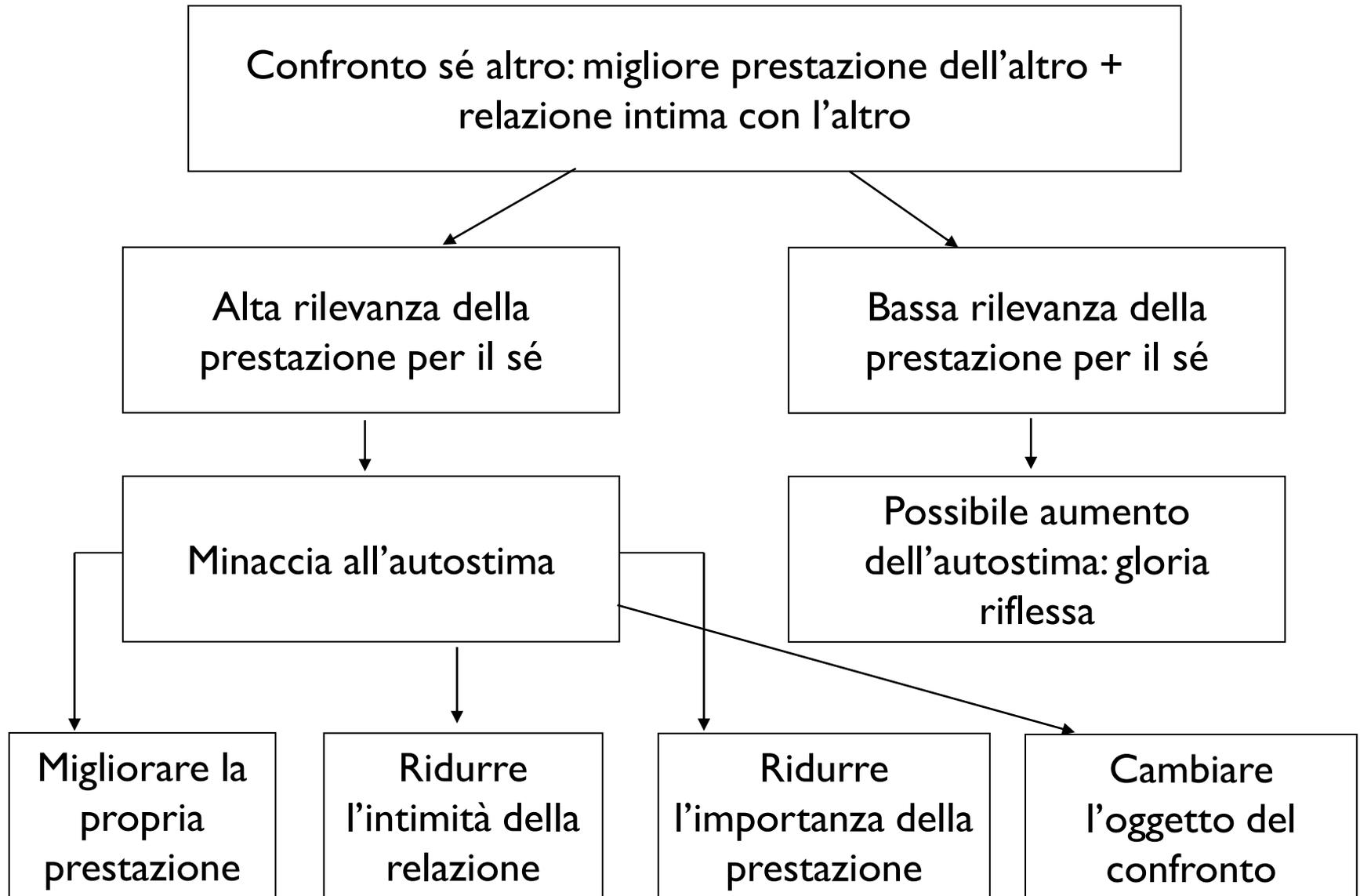
Concetto di sé e confronti: Il confronto intra-personale

- **Teoria della discrepanza del sé (Higgins, 1987).** Teoria secondo cui le persone hanno tre tipi di schemi di sé: *reale* (come siamo nel presente), *ideale* (come vorremmo essere), *imperativo* (ciò che riteniamo di dover essere, sulla base del senso di dovere, responsabilità o obbligo). Le persone sono motivate a mantenere coerenza tra questi aspetti del sé.
- La discrepanza tra se reale e ideale è associata all'assenza di emozioni positive, come depressione, delusione e tristezza. La discrepanza tra se reale e imperativo è associata ad emozioni negative quali ansia, rabbia, paura.
- La discrepanza provoca disagio e questo spingerà a sua volta a ridurre la discrepanza (autoregolazione).

Concetto di sé e confronti: Il confronto inter-personale

- **Teoria del confronto sociale (Festinger, 1987).** Teoria secondo cui impariamo a definire noi stessi mediante il confronto sociale. Le persone hanno bisogno di avere informazioni circa le proprie capacità e la validità delle proprie opinioni (autovalutazione), quindi si confrontano con gli altri, membri dei gruppi sociali di riferimento (ad es., famiglia, amici, compagni di scuola, colleghi).
- **Teoria del mantenimento della valutazione di sé (Tesser, 1988).** Teoria secondo cui di fronte al successo di una persona a noi vicina (con cui ci confrontiamo) possiamo reagire in due modi diversi: provare gloria riflessa o sentirci minacciati.
- **Gloria riflessa.** Processo cognitivo attraverso cui il successo di un'altra persona diventa il nostro, aumentando così la nostra autostima.

Figura 3. Modello del mantenimento della valutazione di sé



Concetto di sé e confronti: Il confronto inter-gruppi

- **Teoria dell'identità sociale (Tajfel & Turner, 1979).** Teoria secondo cui si cerca di ottenere un'identità sociale positivamente distinta da altri gruppi di confronto pertinenti. Questo determina *favoritismo nei confronti dell'ingroup (ingroup bias)*.

Domande di comprensione

1. Una persona tranquilla e riservata può diventare aggressiva e violenta in gruppo? Perché?
2. Sara è sempre stata una ragazza insicura, con una bassa autostima. Il fidanzato la maltratta e le ripete quotidianamente che non vale nulla. Francesca, la sua migliore amica, sta provando a convincerla che deve lasciare il fidanzato. Secondo voi ci riuscirà? Perché? Quale strategia le consigliereste?
3. Una madre tenta di scoraggiare il figlio a frequentare un gruppo di amici “poco raccomandabili”. Gli dice: “sei più intelligente di quei ragazzi, io lo so che non sei un ragazzo aggressivo, uno sbandato che si diverte a pitturare i muri e a rompere tutto”. Perché questa strategia potrebbe non funzionare? Cosa le consigliereste di fare?
4. Nel 1950 Adorno e collaboratori hanno proposto una teoria del pregiudizio basata sul tipo di personalità: la personalità autoritaria, che si sviluppa in risposta a metodi genitoriali troppo severi. L'individuo non può esprimere la propria ostilità verso genitori troppo duri e quindi la ridireziona su membri di minoranze etniche. Secondo voi qual è il problema principale di questo tipo di spiegazione? Spiegatele fornendo un esempio concreto.

Domande di ripasso

1. Quali sono le tre motivazioni del sé? Fornire una breve definizione.
2. Quali sono le tre strategie che possono essere utilizzate per soddisfare il bisogno di autoverifica?
3. Lo stile genitoriale autorevole sembra essere associato ad una maggiore autostima. Come si caratterizza questo stile?
4. Secondo la teoria della categorizzazione di sé, il concetto di sé è fluido. Cosa significa?
5. Descrivere e commentare i risultati di Figura 2.
6. Descrivere il continuum identità personale-identità sociale proposto da Turner (1987).
7. Quali sono i tre criteri proposti da Tajfel (1978) per distinguere il comportamento interpersonale dal comportamento intergruppi?
8. Descrivere brevemente la teoria della discrepanza del sé.
9. Cosa afferma la teoria del confronto sociale?
10. Cos'è la gloria riflessa? Fornite un esempio.