

Sé e identità

PERCEPIRE NOI STESSI NEL MONDO
SOCIALE
CAPITOLO 6

Sé, identità e società

- Il sé come costruzione sociale
- Le funzioni del sé
- L'autoconsapevolezza
- Molteplici sé:
 - La teoria della discrepanza del sé (Higgins, 1989)
 - La teoria dei foci regolatori
- Confronto sociale e conoscenza di sé: La Teoria del Confronto Sociale (Festinger, 1954)
- L'autoaccrescimento e la difesa del proprio sé

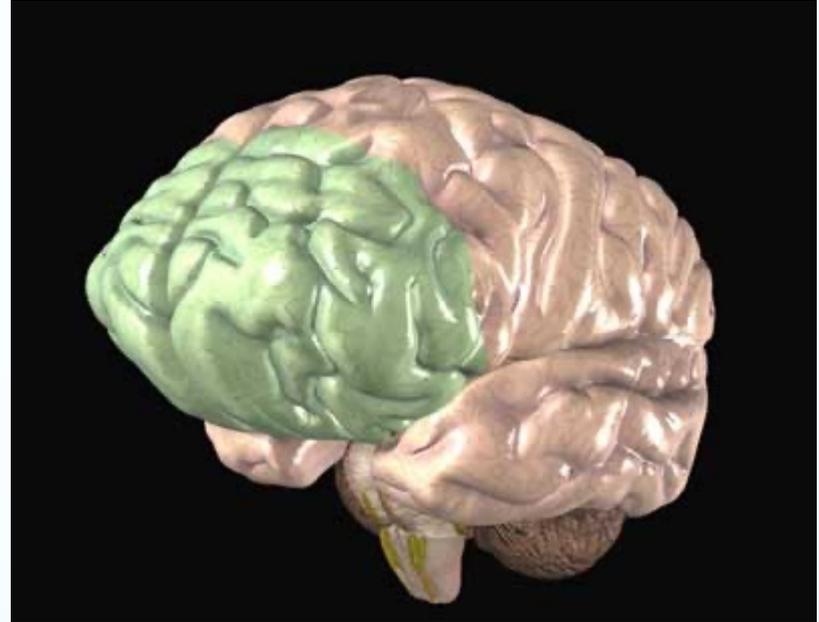
Sé, identità e società

- Sé e identità personale sono particolarmente analizzati nella psicologia sociale e non solo.
- **Pensiero riflessivo** (capacità di riflettere attorno a noi e su come ci vedono gli altri) qualità fondamentale che ci differenzia rispetto agli altri animali.

Sé, identità e società

Pre-frontal cortex

- Corteccia pre-frontale:
 - Pensiero simbolico
 - Consapevolezza
 - Teoria della Mente:
Inferenze circa cosa
gli altri pensano e
provano
(Mitchell, Banaji, &
McRae, 2005)



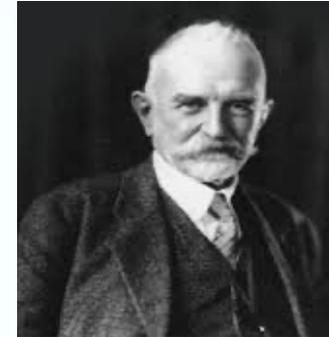
Il sé come costruzione sociale



Williams James (1890)

- Primo ad ipotizzare un collegamento tra il **sé e gli aspetti sociali**. Per James il sé era un costrutto a tre dimensioni:
 - Il sé corporeo, legato all'aspetto fisico;
 - Il sé spirituale, legato all'introspezione e a qualcosa di "sacrale"
- **Il sé sociale:** Il sé che deriva da come gli altri ci vedono.
 - Lo sviluppo dell'autoconsapevolezza del Sé si sviluppa attraverso la relazione con gli altri ed è soggetta a variazioni.
 - I cambiamenti del sé dipendono dai feedback (positivi o negativi) che riceviamo durante le interazioni sociali.

Il sé nella psicologia: “Io” o “Noi”?



Mead (1934) e l'interazionismo simbolico

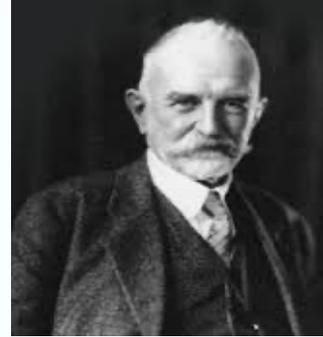
- **Il sé non esiste alla nascita:**
 - il neonato non ha consapevolezza di sé come agente, nè della sua individualità.
 - Dixon (1957)

<https://www.youtube.com/watch?v=M2l0kwSua44>



Il sé come costruzione sociale

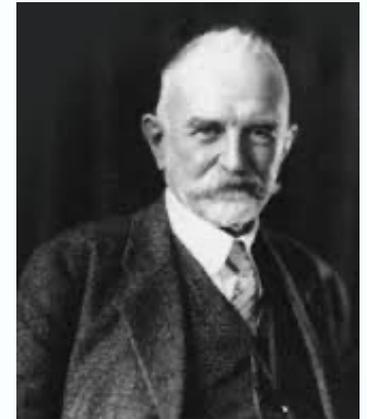
Mead (1934) e l'interazionismo simbolico



- **Il sé nasce attraverso l'interazione sociale,** attraverso il linguaggio (verbale o gestuale) condiviso dai membri dei gruppi sociali cui apparteniamo (Remember: No man is an island).
- L'acquisizione del linguaggio ci permette di **differenziare il sé dagli altri oggetti del mondo.**

Il sé come costruzione sociale

Mead (1934) e l'interazionismo simbolico



- Siamo **socialmente costituiti**:
 - Il nostro concetto di sé riflette la società in cui viviamo e la cultura cui apparteniamo.

Differenze cross-culturali

Sé – cultura individualistica occidentale	Sé – cultura collettivista orientale
<ul style="list-style-type: none">• Sé autonomo, indipendente	<ul style="list-style-type: none">• Sé interdipendente agli altri
<ul style="list-style-type: none">• Valorizzato il sé unico	<ul style="list-style-type: none">• Valorizzato il sé come appartenente a un gruppo e simile agli altri
<ul style="list-style-type: none">• Esaltate le caratteristiche unicamente positive del sé	<ul style="list-style-type: none">• Disapprovata l'unicità e l'auto-determinazione
<ul style="list-style-type: none">• Valorizzate caratteristiche positive del sé come l'intelligenza e la competenza	<ul style="list-style-type: none">• Valorizzate caratteristiche positive del sé come la costanza e la persistenza

Il sé come costruzione sociale

Mead (1934) e l'interazionismo simbolico

La formazione del sé

- Esistiamo solo se **vediamo come ci vedono gli altri**.
- Il modo in cui giudichiamo noi stessi è intimamente connesso al modo in cui ci giudicano gli altri.
- **Sé riflesso:** La formazione del nostro concetto di sé proviene dal vedere noi stessi come ci vedono gli altri.



Le funzioni del sé



Racchiude le informazioni su noi stessi
Identifica la funzione che ci permette di costruire un insieme di credenze sul Sé (ad es., i nostri tratti di personalità, il nostro aspetto fisico, ciò che ci piace/no ci piace, ciò che ci far star bene/male).

Funzioni esecutive che il Sé esplica (Ad es., processi decisionali, capacità di controllo e auto-efficacia).

Attributi che utilizziamo per definire la nostra identità da presentare al pubblico (ad es., i gruppi cui apparteniamo, il nostro status, la nostra occupazione, la nostra situazione sentimentale).

L'autoconsapevolezza

- **Autoconsapevolezza:** Particolare stato in cui si è coscienti di sé, il sé diventa oggetto dei nostri pensieri.
- L'attenzione non è sempre rivolta in modo attiva verso il sé, anzi il più delle volte la focalizzazione è rivolta verso l'esterno.
- Ci possono essere però particolari situazioni in cui diventiamo consapevoli di noi stessi, come, ad esempio:
 - Vedersi allo specchio
 - Sentire la propria voce
 - Vedere una propria foto



L'autoconsapevolezza

- L' autoconsapevolezza porta a due conseguenze principali:
 - 1) Incentiva il **confronto del sé attuale con il sé condiviso**, il sé cioè definito dagli standard e dai valori condivisi dalla società cui si appartiene.
 - 2) Incentiva il confronto tra il **nostro sé attuale e il sé ideale**, quello che noi vorremmo essere.

L'autoconsapevolezza

1) Confronto tra il sé attuale e il sé condiviso

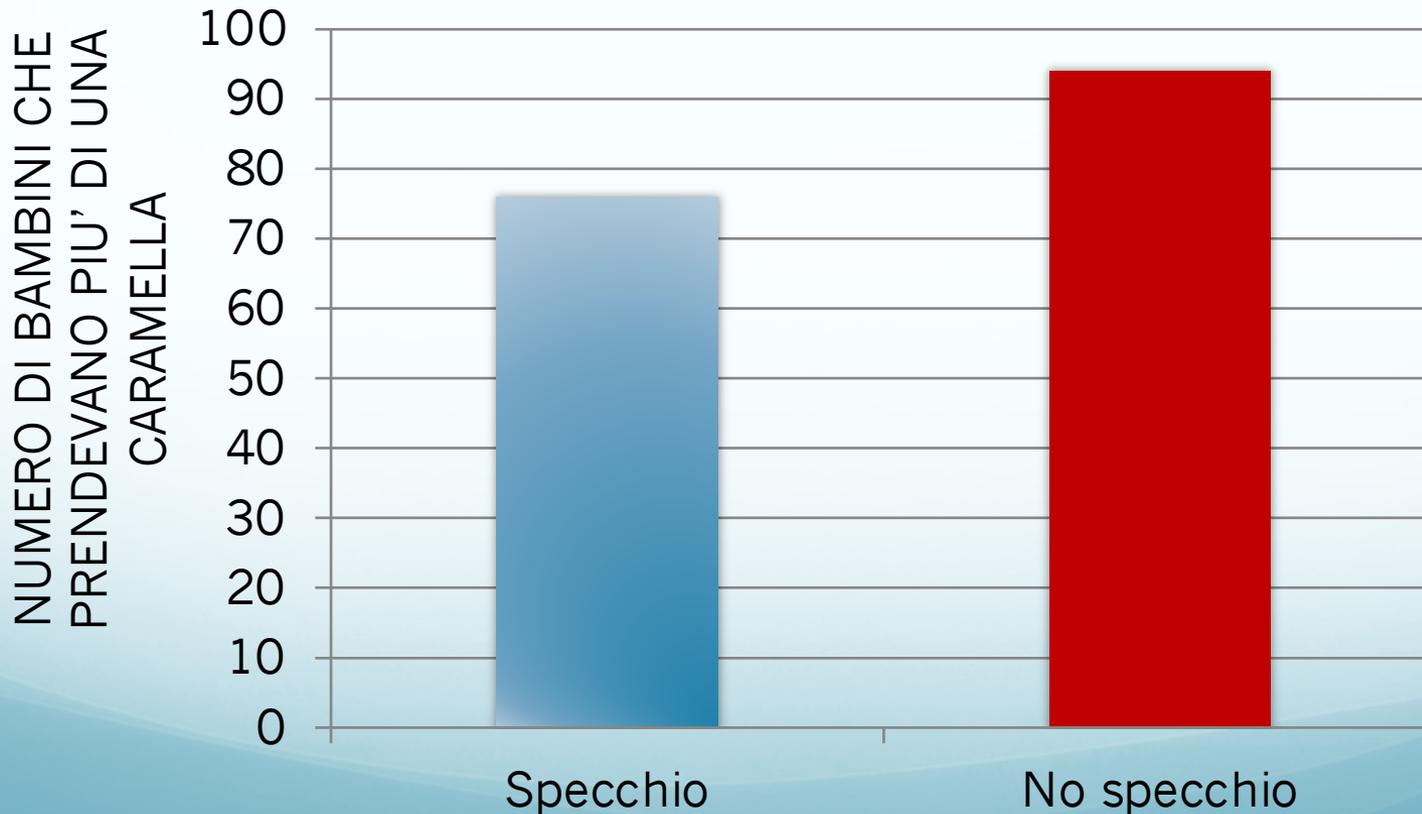
Esperimento di Beaman e colleghi (1979)

- Partecipanti: Bambini statunitensi
- Procedura: Ogni bambino veniva accompagnato in una stanza, inizialmente con una sperimentatrice. Gli veniva detto che avrebbe potuto **prendere soltanto una caramella** dalla confezione posta sul tavolo. Sperimentatrice poi se ne andava.
- A seconda della condizione sperimentale, posto nella stanza di fronte ai bambini uno specchio (**condizione di autoconsapevolezza**) o nulla (**condizione di controllo**).

L'autoconsapevolezza

Esperimento di Beaman e colleghi (1979)

- Variabile dipendente: Numero di bambini che prendevano più di una caramella



L'autoconsapevolezza

Esperimento di Beaman e colleghi (1979)

- La presenza dello **specchio aumentava l'autoconsapevolezza** dei bambini.
- **Favorito il confronto tra il proprio sé e il sé condiviso.** Resi salienti dunque gli standard sociali (non trasgredire l'ordine di un adulto).
- Comportamenti trasgressivi (prendere più di una caramella, disobbedendo all'ordine di un adulto) diminuiscono con l'aumento dell'autoconsapevolezza (condizione specchio presente).

L'autoconsapevolezza

2) Confronto tra il sé attuale e il sé ideale, quello che si piacerebbe essere.

- Nella maggior parte dei casi, discrepanza tra il sé attuale e il sé ideale: il sé attuale è inferiore rispetto a quello ideale.
- Nascita di emozioni negative.



L'autoconsapevolezza

2) Confronto tra il sé attuale e il sé ideale

Esperimento di Hull & Young (1983)

- **Partecipanti:** Studenti universitari
- **Procedura:**
 - L'auto-consapevolezza veniva misurata attraverso una scala di misura:
 - Ad es., Quanto volte cerchi di uscire da te stesso/a e di osservarti? (mai – molto spesso);
 - Quante volte rifletti su te stesso/a? (mai-molto spesso);
 - Quante volte stai attento/a al modo in cui fai le cose? (mai-molto spesso).
 - Partecipanti poi divisi in alti vs. bassi livelli di auto-consapevolezza

L'autoconsapevolezza

2) Confronto tra il sé attuale e il sé ideale

Esperimento di Hull & Young (1983)

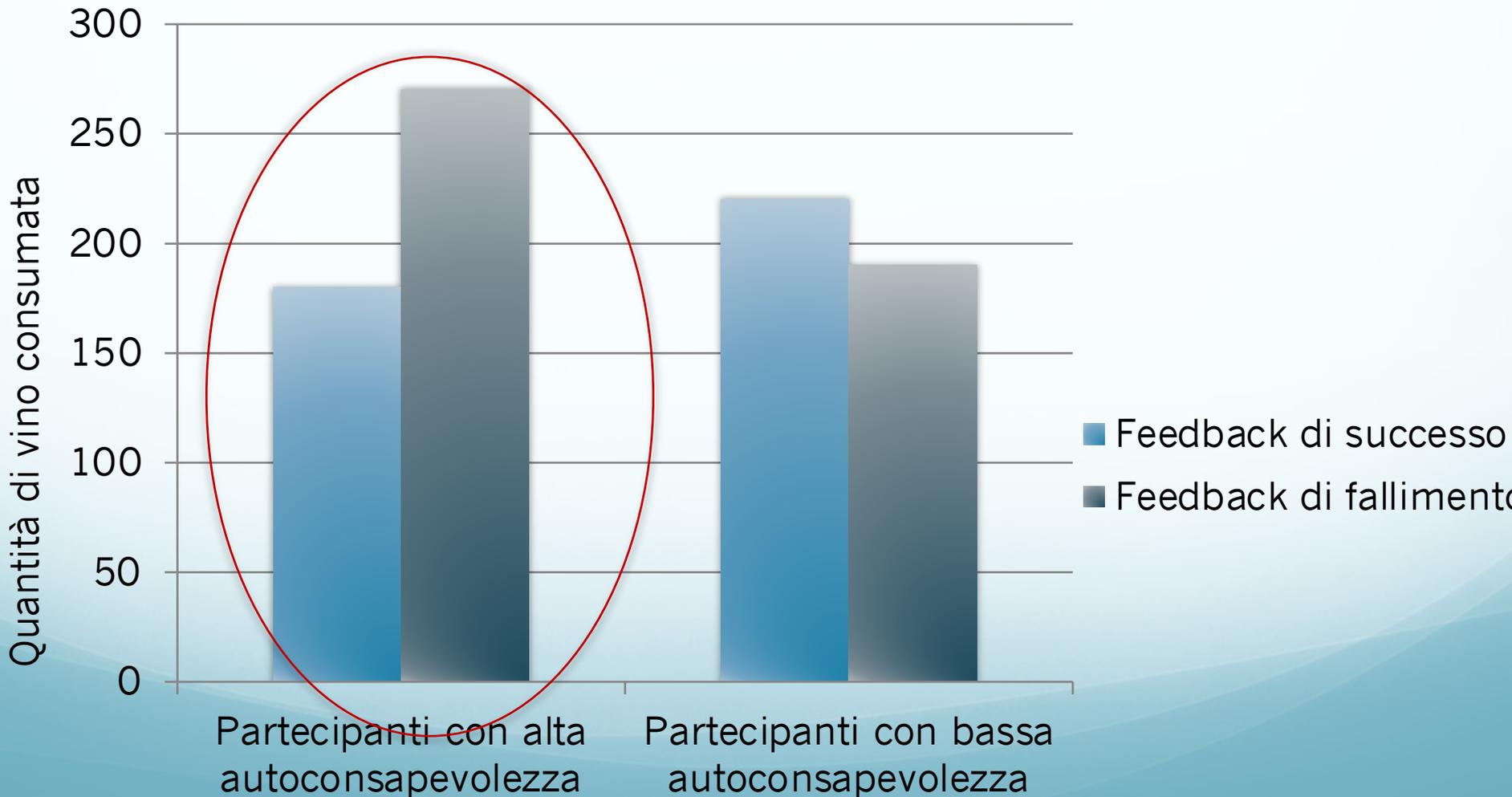
- **Procedura:**
 - Tutti i partecipanti sottoposti a dei test intellettivi;
 - Comunicati poi i risultati del test;
 - A seconda della condizione sperimentale, ad alcuni partecipanti veniva comunicato che avevano ottenuto un ottimo risultato al test (**condizione feedback di successo**), ad altri che erano andati molto male (**condizione feedback di fallimento**).
 - Chiesto poi di partecipare a un compito di assaggio di vini.

L'autoconsapevolezza

2) Confronto tra il sé attuale e il sé ideale

Esperimento di Hull & Young (1983)

- **Variabile Dipendente:** Quantità di vino consumata (in cl)



L'autoconsapevolezza

2) Confronto tra il sé attuale e il sé ideale

Esperimento di Hull & Young (1983)

- I partecipanti con **alta autoconsapevolezza assumevano più alcool** dopo il fallimento.
- Perché?
- Nei partecipanti con **alta autoconsapevolezza è più saliente il confronto tra il sé attuale e il sé ideale.**
- Un **fallimento allontana ancor più il sé ideale dal sé attuale.**
- Aumentano le emozioni negative: **l'alcool attenua le emozioni negative.**
- Analogamente, molti studi hanno mostrato come il **consumo di alcool negli adolescenti è particolarmente diffuso tra chi ha alta autoconsapevolezza di sé e, contemporaneamente, ha uno scarso rendimento scolastico.**

Molteplici sé

- Secondo Higgins (1987), il sé è strutturato in tre diversi schemi:
 - **Sé reale:** Come realmente siamo.
 - **Sé ideale:** Come vorremmo essere.
 - **Sé normativo:** Come pensiamo che dovremmo essere.

- **La Teoria della discrepanza del sé:** Il confronto fra come siamo (sé reale), come vorremmo essere (sé ideale) e come dovremmo essere (sé normativo) può mettere in luce delle discrepanze, e far sorgere, dunque, delle emozioni negative.



Molteplici sé

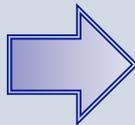
La Teoria della discrepanza del sé

- Le emozioni negative che insorgono sono diverse a seconda della discrepanza tra i diversi sé:
 - **Sé reale** (ad es., sono un bugiardo) \neq **sé normativo** (ad es., dovrei essere sincero) porta a uno stato d'**ansia** e agitazione.
 - **Sé reale** (ad es., sono timido con le ragazze) \neq **sé ideale** (ad es., vorrei essere estroverso) aumenta lo stato di **tristezza**, inadeguatezza e, in casi estremi, aumenta la **depressione**.

Molteplici sé

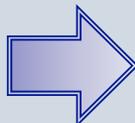
La Teoria dei foci regolatori (Higgins, 1997)

SÉ IDEALE



**motiva l'azione
verso il SUCCESSO**

**SÉ
NORMATIVO**



**motiva l'azione tesa a
EVITARE IL FALLIMENTO**

Il Sé può dar luogo alle proprie funzioni attraverso
DUE MODI DIFFERENTI DI APPROCCIO AGLI OBIETTIVI DESIDERATI

**SISTEMA DI
PROMOZIONE**



SÉ IDEALE

**SISTEMA DI
PREVENZIONE**



SÉ NORMATIVO

Molteplici sé

La Teoria dei foci regolatori (Higgins, 1997)

FOCUS DI PROMOZIONE	FOCUS DI PREVENZIONE
Massimizzare gli esiti positivi	Minimizzare gli esiti negativi
Speranza e conquista	Responsabilità e doveri
Paura di perdere opportunità (errore di omissione)	Paura di commettere errori (errore di commissione)

- Sistemi motivazionali piuttosto stabili negli individui (tratti di personalità) che si apprendono già dalle prime fasi dello sviluppo e caratterizzano poi l'orientamento degli individui nello svolgimento di determinati compiti e raggiungimento di propri obiettivi

Molteplici sé

La Teoria dei foci regolatori (Higgins, 1997)

- **Fit regolatorio:** Compiti o obiettivi vengono raggiunti con più efficacia quando prospettati/strutturati in linea con il sistema di prevenzione vs. promozione dell'individuo.
- **Shah et al. 1998:** Persone con focus di promozione risolvevano meglio anagrammi quando presentati con colore verde (guadagnare punti/condizione di ambizione), persone con focus di prevenzione meglio quando presentati con colore rosso (evitare di perdere punti/condizione di vigilanza)
- **Bohns et al. 2013:** benessere di coppia correlato a una complementarità dei due foci, i.e.: quando un partner focus di promozione e l'altro focus di prevenzione

Come acquisiamo il concetto di sé?

- L'auto-conoscenza del nostro sé rappresenta l'esito di un'approfondita e impegnativa analisi delle informazioni provenienti da varie fonti quali:
 - **Osservazione del nostro comportamento** (Teoria dell'autopercezione; Bem, 1974).
 - **Confronto sociale con gli altri** (Teoria del Confronto Sociale; Festinger, 1954);

Come acquisiamo il concetto di sé?

Osservazione del nostro comportamento



- **Teoria dell'autopercezione** (Bem, 1967):
 - Le persone giungono alla conoscenza di sé allo stesso modo in cui giungono alla conoscenza degli altri;
 - Così come acquisiamo informazioni sulla personalità degli altri osservando i loro comportamenti, così noi inferiamo i nostri stati interni osservando i nostri comportamenti volontari.

Come acquisiamo il concetto di sè?

Osservazione del nostro comportamento

Teoria dell'autopercezione (Bem, 1967):

Comportamento

Esco spesso con gli amici

Tendo ad evitare le feste

Inferenza relativa al sè

Sono estroverso

Sono introverso



Come acquisiamo il concetto di sé?

Confronto sociale

Teoria del confronto sociale (Festinger, 1954):

- La conoscenza del sé si sviluppa attraverso l'interazione e il confronto con gli altri.
- Le persone per valutare le proprie prestazioni tendono a misurarsi con gli altri:
 - Ad es., Sto preparando bene l'esame? Confronto le mie conoscenze con quelle del mio compagno.
- Il confronto con gli altri permette di acquisire conoscenze su noi stessi e sul nostro sé attuale:
 - Ad es., Nel ripasso che abbiamo fatto assieme sapevo meglio di lui, quindi sto preparando bene l'esame.

Come acquisiamo il concetto di sé?

Confronto sociale

- **Non tutti i confronti sociali hanno la stessa qualità informativa:**
 - Elemento determinante è la **similarità**: tanto più l'altro è simile, tanto più è probabile acquisire informazioni utili.

Come acquisiamo il concetto di sé?

Confronto sociale

Verso l'alto o verso il basso?

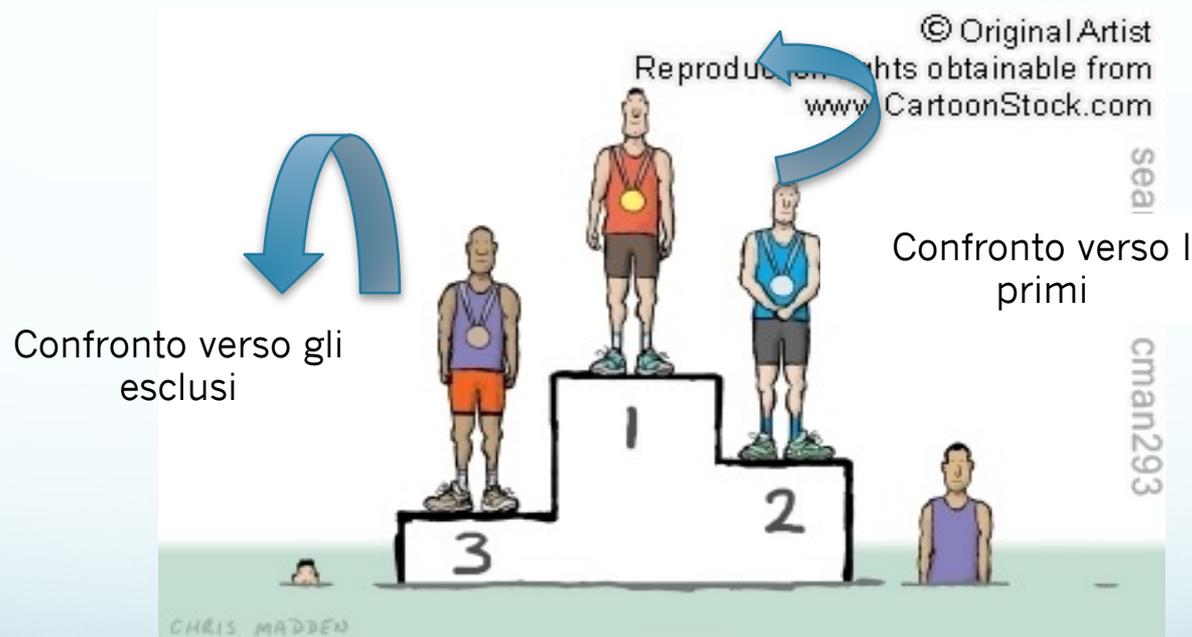
- Il confronto può essere fatto verso l'alto (con persone leggermente migliori a noi), oppure verso il basso (persone leggermente peggiori rispetto a noi).
- **Confronto verso il basso** ha uno scopo difensivo, è **funzionale al mantenimento dell'autostima e all'immagine positiva del sé.**
- Confronto verso l'alto fornisce informazioni utili per la nostra crescita verso il sé ideale, per l'**auto-miglioramento.**

Come acquisiamo il concetto di sé?

Confronto sociale

Verso l'alto o verso il basso?

Esperimento di Medvec e colleghi (1995)



Il confronto verso l'alto può suscitare emozioni negative ed avere effetti negativi per la propria autostima!!

Il sé motivazionale

- Il sé è un aspetto fondamentale della propria vita: **le persone sono fortemente motivate ad acquisire una conoscenza del proprio sé.**
- **La ricerca di informazioni** per approfondire la conoscenza del nostro sé **non è obiettiva**, ma guidata da particolari motivazioni.
- La principale è quella dell'auto-accrescimento e della difesa della propria auto-stima, attraverso tre strategie:
 1. Auto-affermazione
 2. Tendenza sistematica a vantaggio del sé
 3. Strategia autolesiva

Il sé motivazionale

3. L'autoaccrescimento

3. 1. L' auto-affermazione (Sherman & Cohen, 2006)

- Quando viene messa in **discussione l'immagine positiva** del proprio sé, le persone riducono tale minaccia **valorizzando la propria positività in altre aree.**
- Ad es., sono un disastro all'università (immagine negativa di sé), però ho un sacco di amici e so bene come divertirmi (valorizzazione di un'altra competenza).

Il sé motivazionale

3. L'autoaccrescimento

3.2. Tendenza sistematica a vantaggio del sé (o self-serving bias)

- Se il nostro **comportamento è positivo** lo spieghiamo ricorrendo a **cause interne**, come espressione di ciò che siamo e delle nostre intenzioni e sforzi.
- Se il nostro **comportamento è negativo** lo spieghiamo ricorrendo a **cause esterne**, come vincoli o fattori situazionali, che non riflettono “ciò che siamo davvero”.
- Ad es., se ho ottenuto un ottimo voto ad un esame: **mi sono impegnato molto**, sono stato bravo (attribuzione interna); se ho ottenuto un brutto voto: era solo questione di fortuna, **il prof. è stato troppo severo** (attribuzione esterna).

Il sé motivazionale

L'autoaccrescimento

3. Strategia autolesiva

- **Ricorrere in maniera anticipata a impedimenti o ostacoli esterni** che possano ridurre la responsabilità personale per imminenti fallimenti o prestazioni mediocri.
- Ad es., prima di un esame: oggi *“ho un fortissimo mal di testa”*, oppure *“non sono riuscito a preparare per nulla bene l'esame”*