

# PSICOLOGIA COGNITIVA

Gaia Vicenzi - Psicologia Cognitiva

# Percepire e comprendere noi stessi

Gaia Vicenzi - Psicologia Cognitiva

In psicologia il primo studioso a mostrare interesse nei confronti del sé è stato William James (1890), il quale ha sottolineato la natura molteplice del sé e, in particolare, l'esistenza di un *sé associato agli aspetti sociali*.

Quest'ultimo riguarda le rappresentazioni della propria persona che traggono spunto dalle molteplici immagini che gli altri possiedono di noi. In altre parole, esistono tanti sé sociali quanti sono gli individui che di noi possiedono un'immagine.

Il sé di un individuo è fortemente influenzato dalle persone con cui quest'ultimo si trova a interagire; per cui spesso il comportamento degli individui è dettato dal desiderio di lasciare un'impressione positiva nella mente di chi viene giudicato importante.

A conferma di ciò, studi recenti dimostrano come i sentimenti di autostima dipendano in larga misura da quanto le persone si sentono accettate dagli altri (Baldwin e Sinclair, 1996; Leary, Tambor, Terdal e Downs, 1995).

# Come acquisiamo il concetto di sé?

La conoscenza di sé rappresenta l'esito di un'approfondita e impegnativa analisi delle informazioni provenienti da varie fonti quali:

- l'autoriflessione
- l'osservazione del proprio comportamento
- il confronto con gli altri

**In sintesi, il sé può essere definito come *la totalità delle conoscenze di un individuo sulle proprie qualità personali.***

# L'auto-riflessione

**L'introspezione costituisce uno strumento fondamentale per conoscere se stessi. Tuttavia, spesso gli individui sono riluttanti a ricorrervi.**



# L'osservazione del proprio comportamento

La *teoria dell'autopercezione* di Bem afferma che le persone riescono a conoscere i propri stati interni osservando i propri comportamenti.

Tali inferenze hanno luogo qualora l'atteggiamento dell'individuo riguardo al tema o all'oggetto in questione non sia ben chiaro e definito e qualora quel comportamento sia stato messo in atto liberamente, senza alcuna costrizione.

## Il confronto con gli altri

La *teoria del confronto sociale* di Festinger (1954) sostiene che il modo migliore per giungere ad un'accurata conoscenza delle nostre opinioni e abilità è quello di confrontarle con le abilità e le opinioni possedute dagli altri. Tale confronto sembra essere tanto più utile quanto più gli altri vengono percepiti come simili a noi.

La spinta al confronto cresce in maniera inversamente proporzionale alle informazioni che possediamo su noi stessi; il confronto è più probabile quanto più ci si trova in una situazione di incertezza.

Non tutti i confronti sociali hanno la stessa qualità informativa (elemento determinante è la similarità)

Anche le emozioni, al pari delle abilità e delle opinioni, sono soggette al confronto sociale.

Vd. confronto verso il basso vs verso l'alto

## **Il sé come schema**

**La psicologa sociale Hazel Markus (1977) sostiene che tutte le informazioni riguardanti la propria persona finiscono con l'organizzarsi in una serie di strutture cognitive definite schemi di sé, al cui interno troviamo:**

- rappresentazioni di eventi specifici riguardanti l'individuo
- valutazioni di carattere più generale (ad esempio: “sono estroverso”, “sono generoso” ecc.)

- Gli schemi: sono strutture di elementi concettuali tra loro interrelati, che guidano l'elaborazione dell'informazione.
- Gli schemi di se': sono generalizzazioni circa il se' derivate da ripetute categorizzazioni e valutazioni a proposito del proprio comportamento.
- Gli schemi di se' influenzano il modo in cui l'informazione in ingresso e' presa in carico ed elaborata

- *Schemi di se' negativi e depressione*

Sentimenti e rappresentazioni negative collegate al sé in maniera stabile di solito accompagnano l'insorgere di sindromi depressive (melanconia, assenza di attività, disturbi del peso corporeo, disturbi del sonno)

Dato che le persone tendono a ricordare meglio le informazioni descrittive del sé, Kuiper ha ipotizzato che una possibile causa della depressione sia che le persone che vivono questa situazione abbiano uno schema di sé che contiene un ampio numero di informazioni negative a proposito del sé.

## •Schemi di se' negativi e depressione

- Derry e Kuiper (1981) hanno usato pazienti clinicamente depressi e soggetti normali chiedendo loro di descriversi usando una lista di tratti (es. tetto, cupo, colpevole, curioso, fedele, amabile)

Successivamente compito di rievocazione a sorpresa

I soggetti clinicamente depressi ricordano più tratti negativi che positivi

- I soggetti normali ricordano in egual misura tratti positivi e negativi

Conclusioni: ricordo preferenziale di esperienze negative; questo può favorire il mantenimento di aspettative negative a proposito degli eventi futuri

Gli schemi di sé non sono dei semplici magazzini all'interno dei quali vengono accumulate le conoscenze circa se stessi; essi svolgono un ruolo attivo nel processo di codifica ed elaborazione delle informazioni relative al sé (vd. Rogers, Kuiper, Kirker, 1977; p. 94)

## La ricerca di informazioni sul sé: le motivazioni di autoaccrescimento e di verifica

Nell'elaborazione delle informazioni relative al sé l'individuo sembra essere guidato da due spinte motivazionali:

- il bisogno di mantenere la stima di sé
- il bisogno di mantenere un senso di coerenza e stabilità (v. esperimento di Swann e Read, 1981; p. 95)

## Il bisogno di mantenere la stima di sé

Gli individui hanno bisogno di vedere il proprio sé in una luce positiva; ciò gli permette di gestire al meglio le situazioni stressanti e di affrontare la vita con un atteggiamento positivo.

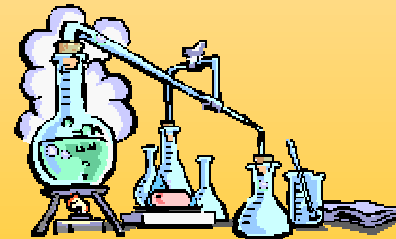
Poiché il feedback proveniente dal mondo sociale non sempre gioca a favore della persona, questa, al fine di salvaguardare la propria autostima, fa ricorso ad alcune *strategie di autoinganno*.

## **Il bisogno di mantenere un senso di coerenza e stabilità**

Possedere un concetto di sé stabile e coerente è di fondamentale importanza in termini adattivi in quanto ci permette di selezionare determinate attività piuttosto che altre, massimizzando le nostre probabilità di successo e ci consente di esercitare un maggiore controllo sull'ambiente sociale [Heider, 1958; Kelly, 1955; Rotter, 1966].

Gli individui cercano pertanto di mantenere una visione coerente della propria persona.

*La teoria della verifica del sé* di William Swann [1983] sostiene che gli individui cercano conferma alle proprie credenze anche nel caso in cui queste siano negative.



# I Sé possibili

- Definizione: Concezioni di sé di cui si immagina la realizzazione nel futuro: aspirazioni, desideri e minacce.

Sono un'importante componente che permette di perseverare per il raggiungimento di obiettivi (Ruvolo & Markus, 1991).

Immaginare un futuro coronato da successo o contraddistinto da insuccesso influenza lo sforzo che viene messo nello svolgere le proprie attività.

## IL FENOMENO DEL COMPLETAMENTO SIMBOLICO (Wicklund & Gollwitzer, 1982).

Quando una specifica identità non è stata ancora raggiunta, aumenta la probabilità di ostentare simboli sostitutivi (ad esempio, vestiario, spille etc).

Studi sui boy scout: tanto più è bassa la posizione nella gerarchia tanto maggiore è il ricorso ai simbolismi tipici dei boy-scout.

# Il modello di Higgins circa la discrepanza del Sé

Le molteplici versioni del Sé (HIGGINS, 1989):

- **IL SÉ ATTUALE** : la rappresentazione del sé avviene nei termini degli attributi che l'individuo ritiene di possedere
- **IL SÉ IDEALE**: la rappresentazione del sé avviene nei termini degli attributi che l'individuo desidererebbe possedere
- **IL SÉ IMPERATIVO**: la rappresentazione del sé avviene nei termini degli attributi che l'individuo ritiene di dover possedere per soddisfare le aspettative altrui

# Il modello di Higgins circa la discrepanza del Sé

Le molteplici versioni del Sé(HIGGINS, 1989):

- IL SÉ ATTUALE  $\neq$  IL SÉ IDEALE

$\Rightarrow$  disagio, inadeguatezza, tristezza

- IL SÉ ATTUALE  $\neq$  IL SÉ IMPERATIVO

$\Rightarrow$  agitazione, ansia

# Gli effetti prodotti da incongruenze negli schemi di Sé: lo Studio di Higgins, Klein e Strauman (1985)

## Procedura:

Scegliere gli aggettivi maggiormente descrittivi del sé effettivo, del sé imperativo e del sé ideale

Verifica del grado di sovrapposizione tra i vari aspetti del sé e, soprattutto, individuazione degli attributi opposti dati a due diversi aspetti del sé (e.g., ordinato sé ideale, disordinato sé effettivo)

Calcolo di un indice di incongruenza tra gli aspetti del sé  
distanza di un mese rilevazione del livello di depressione e del livello di ansia

## Risultati:

Le discrepanze tra sé attuale e sé ideale correlavano con punteggi sulle scale di depressione

Le discrepanze tra sé attuale e sé imperativo correlavano con il livello di ansia

# Il sé operante

Non tutti gli aspetti del sé sono disponibili alla consapevolezza nelle diverse situazioni sociali. Alcuni diventano salienti in relazione al contesto in cui il giudizio è emesso.

McGuire e McGuire (1982): Io sono . Risposte focalizzate sul contesto sociale.

Es.: Contesto educativo di minoranza neri-bianchi sono nero. Uniche figlie femmine sono femmina

# La complessità del Sé

- Tratti personalità da raggruppare (Linville, 1985): la rappresentazione del Sé è organizzata attorno ad un numero più o meno ampio di elementi
- Tra coloro che avevano avuto varie esperienze negative, i rispondenti con una elevata complessità del Sé erano andati incontro a meno problemi di salute e mostravano una minor depressione (Linville, 1987)
- Coloro che possiedono una bassa autostima tendono anche ad avere una minor complessità del sé e una maggior insicurezza quando devono autodescriversi (Baumgardner, 1994)

# L'autoconsapevolezza

Tutti siamo capaci di introspezione, ma non sempre siamo focalizzati attivamente nei nostri confronti.

Solitamente la nostra attenzione è diretta verso l'esterno.

Ci sono situazioni in cui diventiamo consapevoli di noi stessi: Cosa succede?

Autoconsapevolezza oggettiva (self-awareness):

- - sentire la propria voce
- - vedere una propria foto
- - vedersi allo specchio
- - sentirsi parte di una minoranza
- - visitare un paese straniero

- **TEORIA DELL' AUTOCONSAPEVOLEZZA**  
(Duval e Wicklund, 1972)

Quando l'attenzione è rivolta su di sé e il sé può diventare l'oggetto dei propri pensieri

il sé attuale si confronta con degli standard interni

Due conseguenze:

1) Quando i valori del sé diventano salienti è più probabile comportarsi in accordo con le norme sociali condivise

Es: la presenza di uno specchio rendeva meno probabili i furti (Beaman et al., 1979)

- **TEORIA DELL' AUTOCONSAPEVOLEZZA**  
(Duval e Wicklund, 1972)
- 2) Accentuazione possibili disagi legati a discrepanze nelle rappresentazioni di Sé.  
L'autoconsapevolezza può essere ridotta attraverso l'assunzione di sostanze (alcool, droghe, etc.)  
Es: Persone con un alto livello di autoconsapevolezza bevono più alcolici dopo un fallimento (Hull e Young, 1983)

**Il sé non può certamente essere considerato un costrutto unitario, al contrario, esso deve essere visto come un complesso sistema dinamico composto da una moltitudine di conoscenze, le quali però non risultano essere tutte simultaneamente disponibili all'individuo.**

**È solo il *sé fenomenico*, ossia la parte del sé sulla quale l'individuo focalizza l'attenzione in un particolare frangente, che è chiamato a essere internamente coerente.**

## • Distinzione fra sistemi socio - culturali

### Culture individualiste

- Il Sé è l'unità di base
- Il principale compito di sviluppo è il raggiungimento di un senso di realizzazione personale
- L'elaborazione della propria unicità è alla base dell'identità
- Sono valorizzate caratteristiche come intelligenza e competenza
- La distinzione più saliente è fra Sé e non-Sé, e in seconda istanza fra ingroup e outgroup

### Culture collettiviste

- Il gruppo è l'unità di base
- Il principale compito di sviluppo è il raggiungimento di obiettivi comuni
- L'identità è organizzata intorno al senso di affiliazione
- Sono valorizzate caratteristiche come costanza e persistenza
- La distinzione più saliente è fra ingroup e outgroup; ostilità a priori nei confronti dell'outgroup

# In sintesi...

- 1) Come acquisiamo il concetto di sé?
- 2) La teoria del confronto sociale
- 3) Il sé come schema
- 4) I sé possibili
- 5) La teoria dell'autoconsapevolezza