

Capitolo 6

Il Sé: autoregolazione, motivazione ed emozioni

Chiara Aleffi
c.aleffi@unimc.it



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

SÉ SOGGETTO
Agisce e produce
conoscenza

SÉ OGGETTO
Può essere conosciuto
e controllato

Le origini e le funzioni del Sé



WILLIAM **JAMES** - 1890

L'esperienza che facciamo di noi stessi come **attori sociali** permette di costruirci la nostra identità;

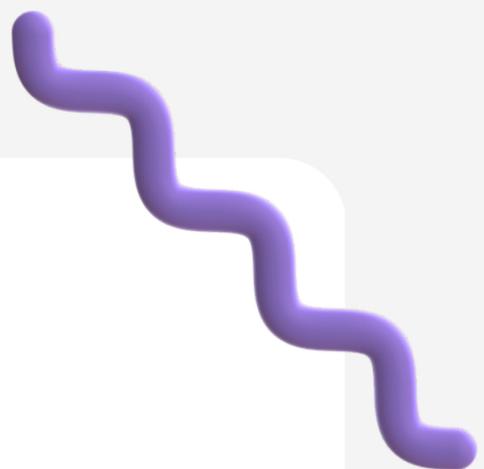
Il processo di acquisizione di consapevolezza del Sé si sviluppa attraverso la **relazione con gli altri** ed è continuamente soggetta a variazioni;

Le variazioni scaturiscono dai **feedback** ricevuti durante le interazioni sociali.

Feedback positivi = corroborano le nostre risorse e permettono di costruire nuove esperienze su di esse;

Feedback negativi = incrementano la consapevolezza degli aspetti poco funzionali di sé e permettono di autoregolare la condotta, in un processo di adattamento all'ambiente in cui viviamo.

Le origini e le funzioni del Sé



GEORGE HERBERT **MEAD** - 1934

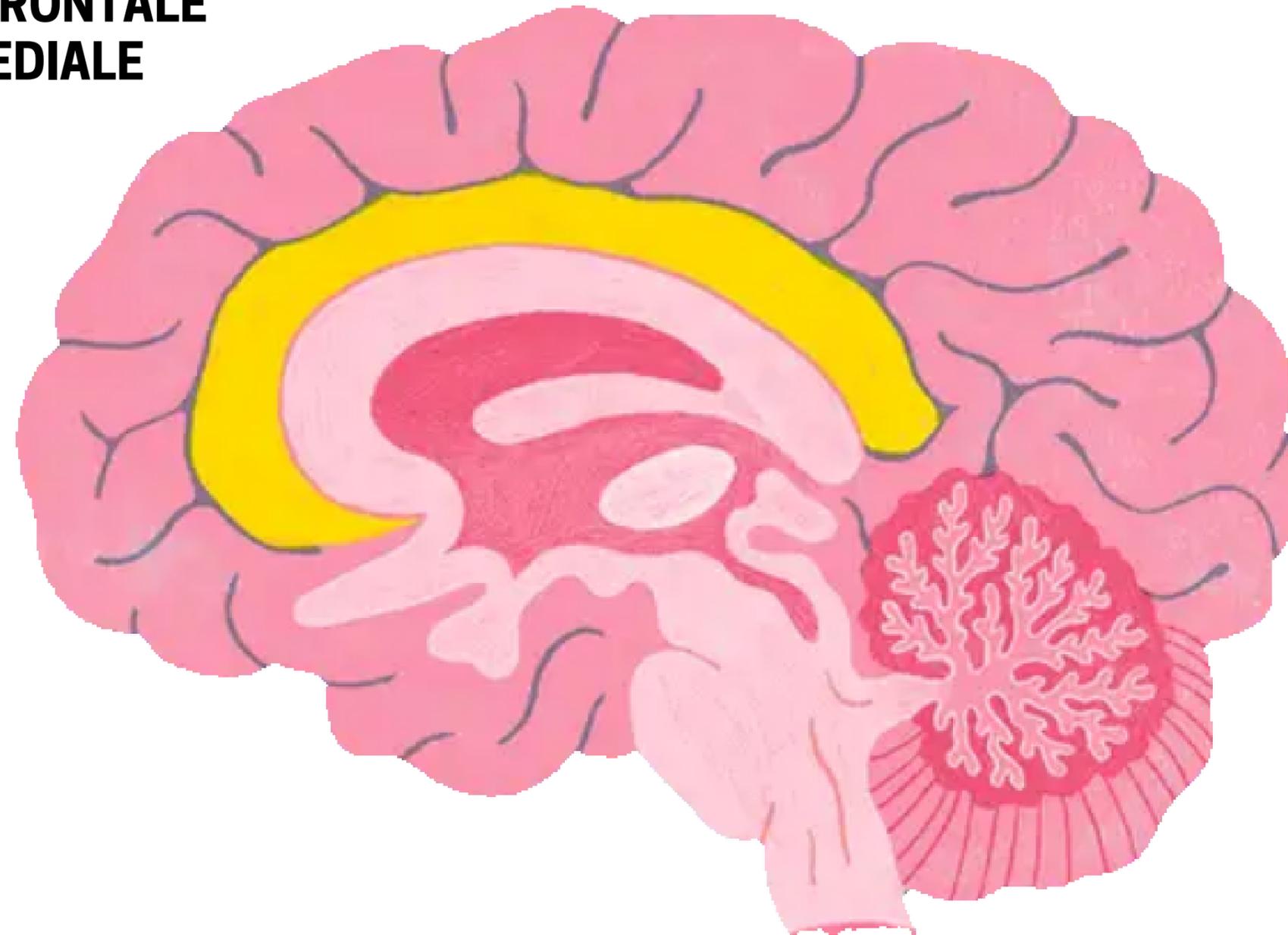
Il processo di acquisizione del Sé è legato **all'interazione sociale e alla capacità degli esseri umani di utilizzare simboli** e, quindi, allo sviluppo del linguaggio.

- capacità di produrre e rispondere a simboli
- capacità di assumere gli atteggiamenti degli altri

Il **GIOCO** permette all'individuo di vedere se stesso dal punto di vista degli altri e acquisire la prospettiva **dell'altro generalizzato** (ultima tappa dello sviluppo del Sé).

Network cerebrale relativo agli aspetti associati al Sé

**CORTECCIA PREFRONTALE
ANTERIORE MEDIALE**



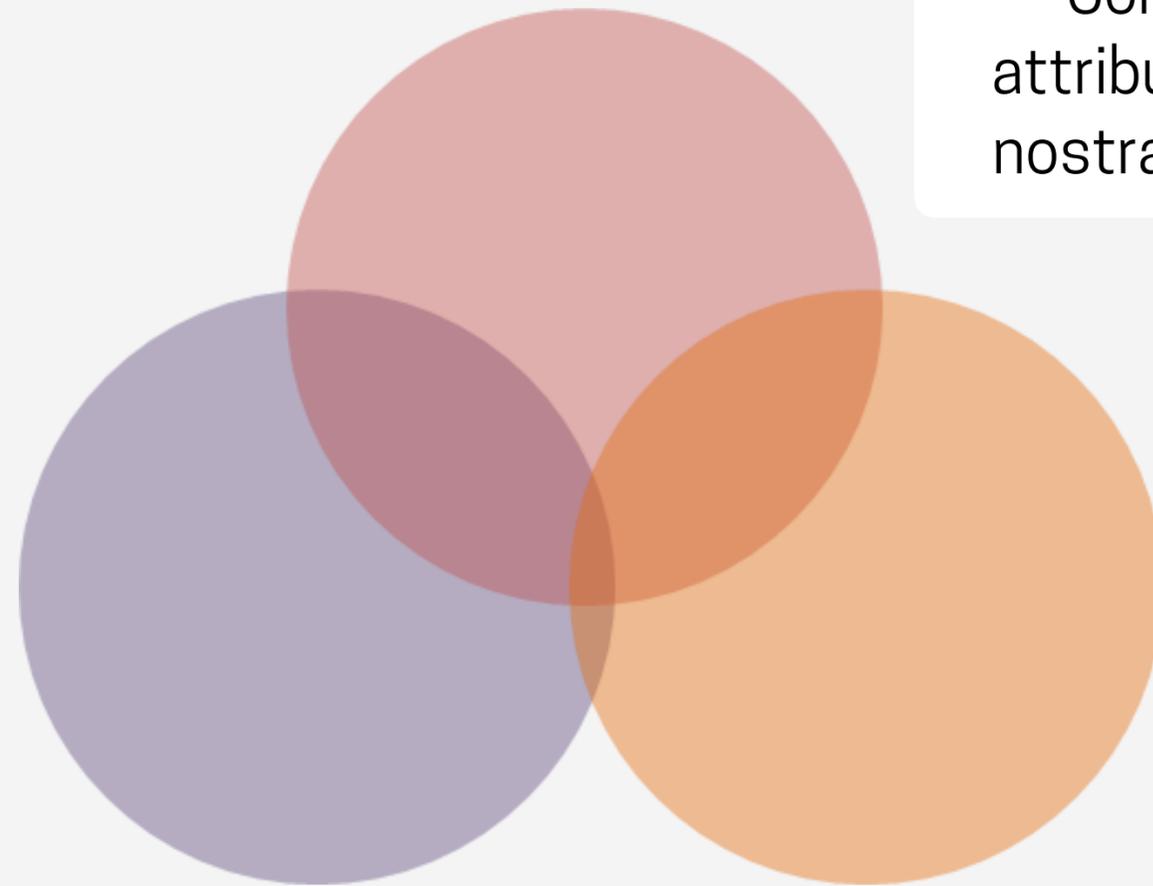
**CORTECCIA CINGOLATA
POSTERIORE**

Le origini e le funzioni del Sé

FUNZIONI DEL SÉ:

AUTOCONOSCENZA

Racchiude le informazioni su noi stessi (autoconsapevolezza) e identifica la funzione che ci permette di costruire un insieme di credenze sul sé che verranno utilizzate per presentare noi stessi all'interno dei rapporti interpersonali.



SÉ INTERPERSONALE

(o pubblico)

Confluiscono in questa area tutti gli attributi che noi utilizziamo per definire la nostra identità da presentare al pubblico.

AGENTICITÀ DEL SÉ

Comprende le funzioni esecutive che il Sé esplica, come la capacità decisionale, l'autocontrollo.

Autoefficacia percettiva

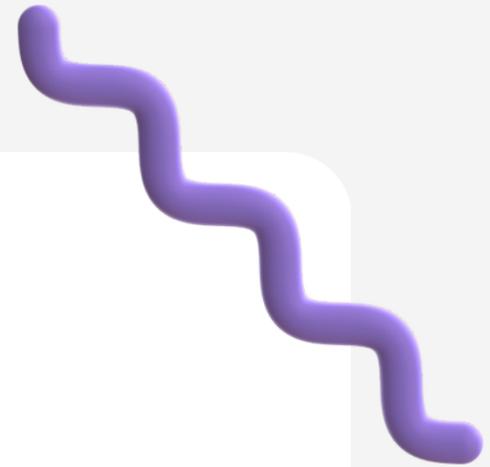
Percezione della propria competenza e abilità, distinta dall'ottimismo e dalle illusioni positive.

La mente non reagisce soltanto agli stimoli ma è **proattiva** e genera cambiamento.

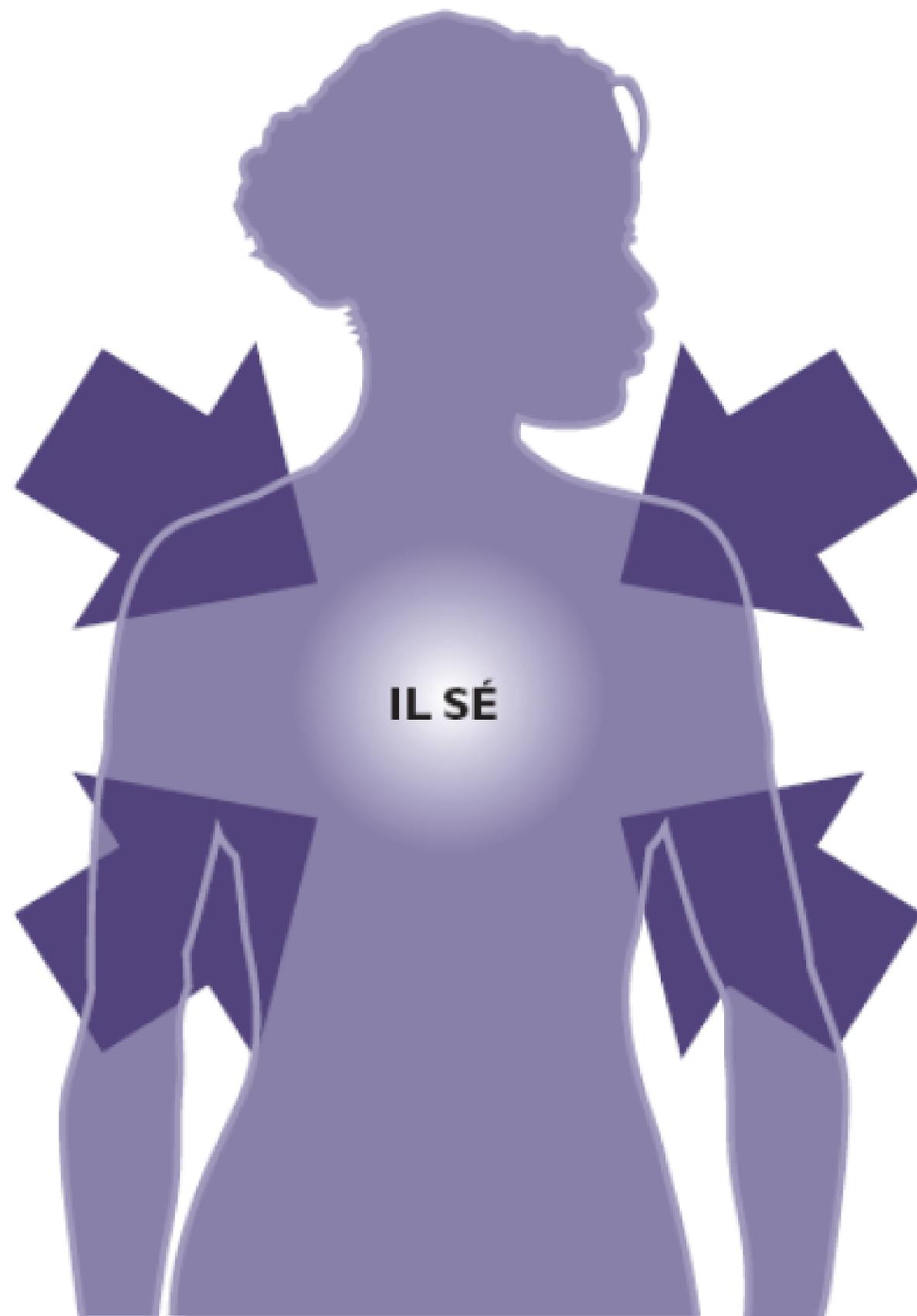
AUTOEFFICACIA PERCEPITA: la consapevolezza di potercela fare, di essere all'altezza, di essere in grado di generare cambiamento.

Le persone possono avere una:

- alta autoefficacia percepita
- bassa autoefficacia percepita



Self-concept
Chi sono io?



Sé sociale
I miei ruoli in quanto studente,
membro di una famiglia e amico;
la mia identità di gruppo

Autostima
La percezione che ho del mio
valore ovvero la valutazione
positiva o negativa di me stesso

Conoscenza di sé
In che modo posso spiegare
e prevedere me stesso?

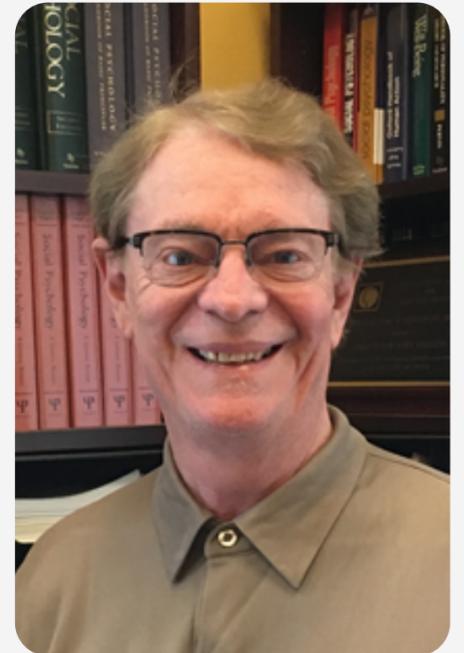
Discrepanze del Sé - Teoria sulle discrepanze del Sé [Higgins, 1987]

Il Sé è strutturato in **tre diversi schemi**:

SÉ REALE = riferito a *come realmente siamo*.

SÉ IDEALE = riferito a *ciò che vorremmo essere*.

SÉ NORMATIVO = relativo a *come pensiamo che dovremmo essere*.



Il Sé ideale motiva l'azione verso il **SUCCESSO**, mentre il Sé normativo motiva l'azione tesa a **EVITARE IL FALLIMENTO**

Il CONFRONTO TRA I TRE DIVERSI SCHEMI del Sé può mettere in luce delle discrepanze che danno origine a diverse emozioni negative.

Sé reale - Sé ideale = tristezza, inadeguatezza, depressione

Sé reale - Sé normativo = ansia, frustrazione

Discrepanze del Sé - Teoria dei foci regolatori

Il Sé può dar luogo alle proprie funzioni attraverso DUE MODI DIFFERENTI DI APPROCCIO AGLI STATI FINALI DESIDERATI: un **sistema di promozione** che fa riferimento al **Sé ideale** e un **sistema di prevenzione** che fa riferimento al **Sé normativo**.

FOCUS DI PROMOZIONE	FOCUS DI PREVENZIONE
Massimizzare gli esiti positivi; speranza e conquista; paura di perdere opportunità (errore di omissione).	Minimizzare gli esiti negativi; responsabilità e doveri; paura di commettere errori (errore di commissione).

Discrepanze del Sé - Teoria dei foci regolatori

Tali sistemi rappresentano degli **ORIENTAMENTI ABITUALI** che le persone sviluppano sin dall'infanzia nell'esperienza di accudimento con i genitori.

FIT REGOLATORIO

CONDIZIONE DI FIT REGOLATORIO

L'orientamento cronico abituale è in linea con le caratteristiche del compito.

CONDIZIONE DI MISFIT

L'orientamento cronico abituale non è in linea con le caratteristiche del compito.

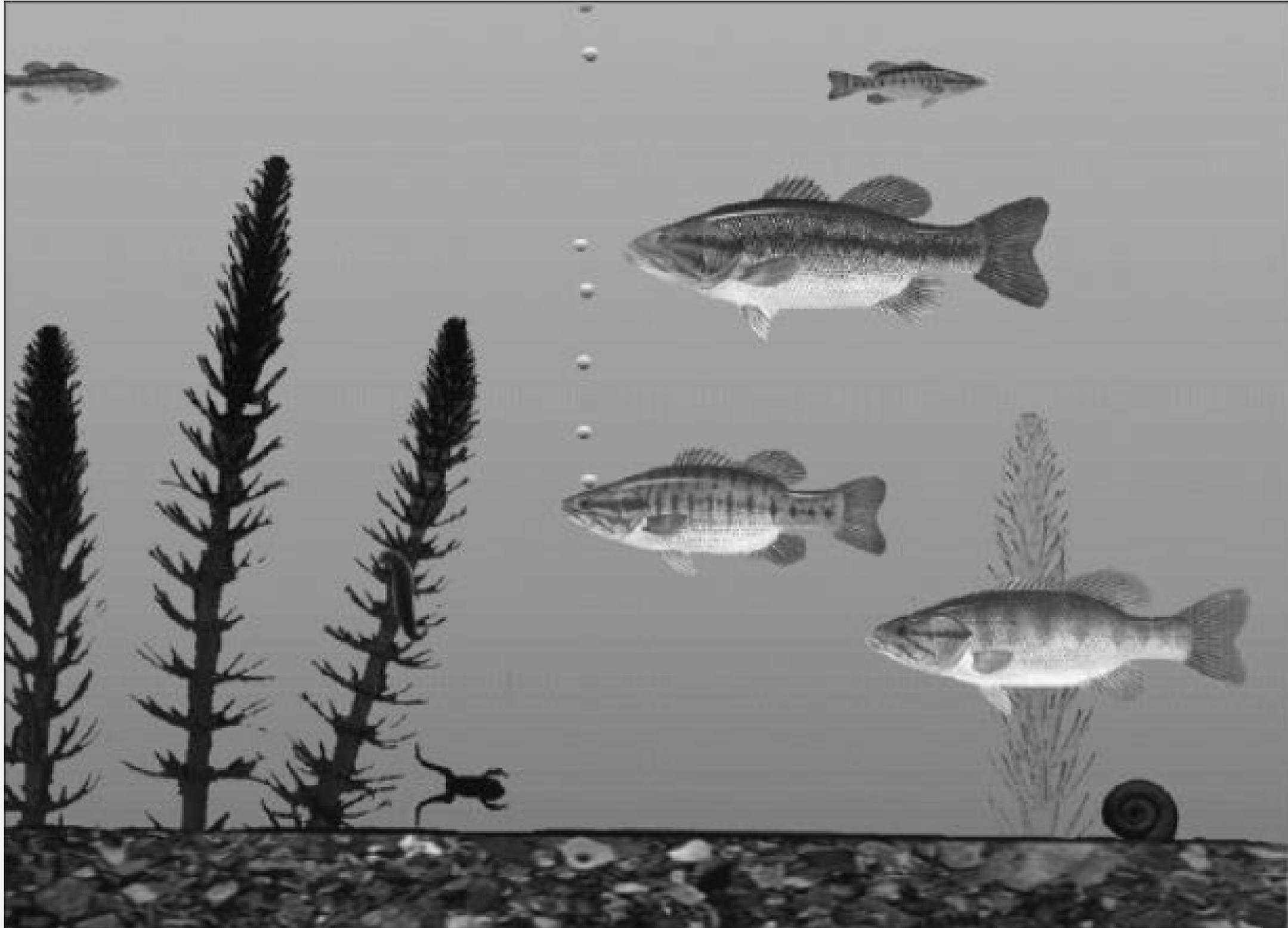
Il Sé sociale

- I ruoli assunti
- Le identità sociali
- I confronti con le altre persone
- I successi e i fallimenti
- I giudizi altrui
- La cultura dominante

Il Sé nelle culture

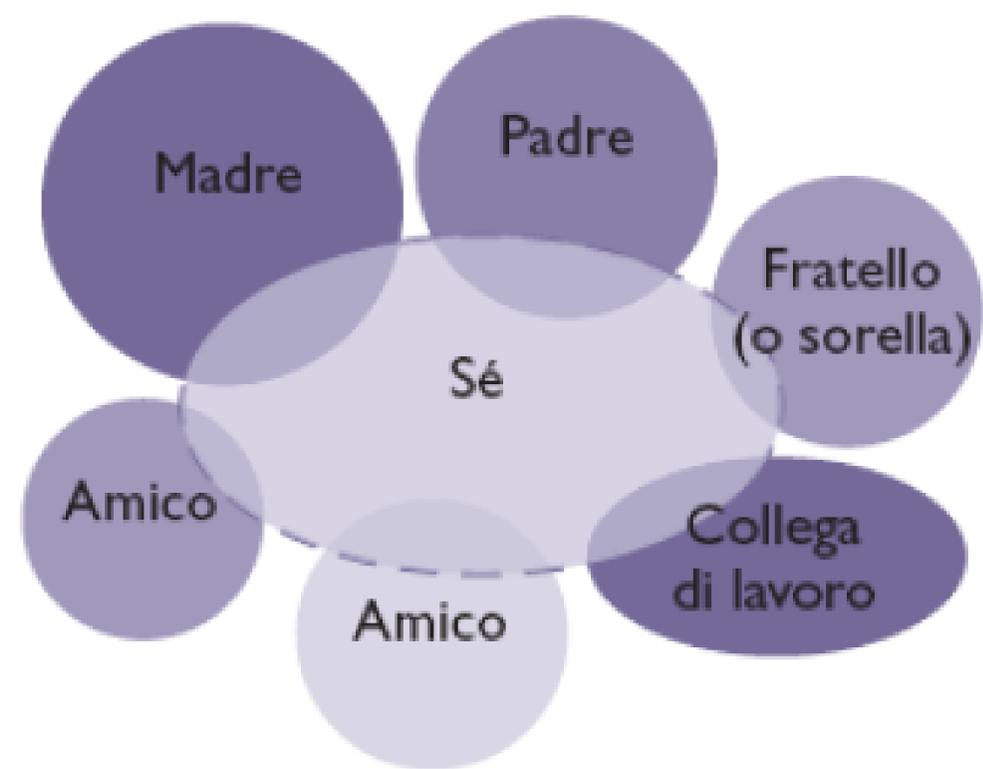
Culture individualiste	Culture collettiviste
Il Sé è l'unità di base	Il gruppo è l'unità di base
Il principale compito di sviluppo è il raggiungimento di un senso di realizzazione personale	Il principale compito di sviluppo è il raggiungimento di obiettivi comuni
L'elaborazione della propria unicità è alla base dell'identità	L'identità è organizzata intorno al senso di affiliazione
Sono valorizzate caratteristiche come intelligenza e competenza	Sono valorizzate caratteristiche come costanza e persistenza
La distinzione più saliente è fra Sé e non-Sé, e in seconda istanza fra ingroup e outgroup	La distinzione più saliente è fra ingroup e outgroup; ostilità a priori nei confronti dell'outgroup

Cosa vedete?





Visione indipendente del sé



Visione interdipendente del sé

Figura 3.3
Costruzione del sé indipendente o interdipendente. Il sé indipendente riconosce le relazioni con gli altri, mentre quello interdipendente è più profondamente inserito nel proprio gruppo.

Mindfulness

La mindfulness è una strategia di regolazione emotiva, intesa come un costrutto psicologico volto a favorire la comprensione del comportamento intra e interpersonale.

La mindfulness significa **prestare attenzione**: (a) con **INTENZIONE**, (b) al **MOMENTO PRESENTE** e (c) in modo **NON GIUDICANTE**.

Secondo James [1980], la mente non rappresenta un «oggetto» ma un «processo» con degli attributi:

- l'essere personale;
- l'essere mutevole;
- la continuità;
- la selettività.

Attraverso la mindfulness, il Sé può aumentare la **consapevolezza del proprio funzionamento**, aumentandone efficacia ed efficienza.

Le emozioni

Hanno un ruolo fondamentale nei processi di **decisione**, **giudizio** e **ragionamento**

Contribuiscono ai successi nell'apprendimento, all'interiorizzazione di saperi e significati, al miglioramento dell'esperienza personale

Le emozioni coscienti del Sé

Le emozioni coscienti del Sé sono quelle emozioni che permettendoci di essere consapevoli di noi stessi e del modo in cui ci confrontiamo e relazioniamo con gli altri, **GUIDANO IL NOSTRO SISTEMA DI REGOLAZIONE DEL SÉ.**

Definite «cognition dependent», si basano su delle **abilità cognitive che emergono all'incirca dopo i due anni di vita** e ne permettono la piena espressione solo dopo questa fase dello sviluppo. Queste emozioni **si evolvono attraverso le relazioni con gli altri** e ne regolano a loro volta la gestione delle relazioni interpersonali.

EMOZIONI DI AUTOVALUTAZIONE

Colpa
Rammarico
Vergogna
Imbarazzo
Orgoglio

EMOZIONI SCATURITE DAL CONFRONTO SOCIALE

Invidia
Gelosia

Le emozioni coscienti del Sé

- **COLPA**: i sentimenti di colpa emergono quando ci si sente responsabili per aver **violato delle norme sociali** e, allo stesso tempo, **ci si sente in grado di poter controllare tale comportamento in futuro**.
- **VERGOGNA**: i sentimenti di vergogna emergono quando ci si sente responsabili per aver **violato delle norme sociali** e, allo stesso tempo, **si crede che tale violazione scaturisca da un aspetto del Sé che non può essere controllato e quindi modificato in futuro**.
- **ORGOGGIO**: emozione derivata da una **valutazione positiva di Sé**. Si distingue un **orgoglio autentico**, che indica il piacere di aver svolto accuratamente un lavoro, e un **orgoglio arrogante (o arroganza)** che indica la soddisfazione compiaciuta con se stessi in generale [Tracy e Robins, 2014].

Le emozioni coscienti del Sé

- **INVIDIA**: emozione di comparazione sociale che scaturisce da un **confronto tra l'individuo e un'altra persona** che da luogo a un **esito sfavorevole nei confronti del proprio Sé** caratterizzato un sentimento negativo che genera un'impressione di **inferiorità**.
- **GELOSIA**: scaturisce dalla **credenza che la propria relazione con un'altra persona sia minacciata da una terza**. Nella misura in cui questa relazione è messa a repentaglio, la gelosia veicola un messaggio di minaccia per il proprio Sé ed è associata a sentimenti di **ostilità, paura, rabbia e sospetto**.

Non siamo alla mercé delle nostre emozioni.
È il cervello che le crea.



Teoria del confronto sociale

[Festinger, 1954]

Gli esseri umani riescono a autovalutarsi e a trarre fonte di ispirazione per nuovi obiettivi attraverso il **confronto con i loro simili**.

Tale confronto può dare luogo a **sentimenti** con una **valenza positiva** oppure con una **valenza negativa**.

I confronti assumono tanto **più significato** quanto più si esplicano tra persone appartenenti a **categorie sociali simili**.

I confronti sociali rappresentano un mezzo per **supportare la nostra autostima**, oltre che per **migliorarsi e avere una conoscenza più accurata di Sé** [Festinger, 1954].



Teoria del confronto sociale

[Festinger, 1954]

Il confronto può essere fatto **verso l'alto** (con persone migliori di noi) oppure **verso il basso** (con persone peggiori di noi), o ancora, può essere un **confronto orizzontale** (con persone simili a noi).

CONFRONTO VERSO L'ALTO

Può dar luogo a **sentimenti negativi**, perché portano alla consapevolezza del Sé i nostri **limiti** ma, allo stesso, tempo, potrebbero avere una funzione **motivazionale e sostenere l'auto-miglioramento**.

CONFRONTO VERSO IL BASSO e ORIZZONTALE

Hanno uno **scopo difensivo** e permettono di **mantenere una buona autostima e proteggere il proprio Sé**. Tali confronti possono dar luogo a **sentimenti positivi, sostenendo l'umore e l'immagine positiva del Sé**.

Chiara Aleffi
c.aleffi@unimc.it



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova