

Sinele

Psihologie Socială
Ghețau Cosmin



sociologie &
asistență socială

Cuprins

1

Cunoașterea sinelui

2

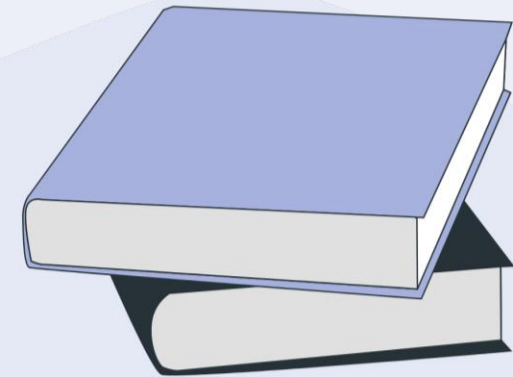
Iluziile Pozitive

3

Stima de sine

4

Controlul inhibitor



1

Cunoașterea sinelui



Sinele

Când vorbim despre sine, de obicei ne referim la imaginea pe care o avem față de noi înșine. Fiecare dintre noi avem o imagine a sinelui nostru care este formată în baza experiențelor noastre și a interacțiunii noastre cu alte persoane, dar și pe baza altor factori externi (precum a culturii din care facem parte).

Sinele: „totalitatea individului, formată din toate atributele caracteristice, conștiente și inconștiente, mentale și fizice“ (Gary, 2015, p. 951).

Modul în care o persoană se descrie sau se vede pe sine însuși se referă la conceptul de sine (self-concept), văzut drept credința individului despre sine, inclusiv atributele persoanei și cine și ce este „sinele” (Baumeister, 1999).

(!) Descrierile sinelui nu sunt mereu obiective, unele persoane recurg la etichete culturale sau superstiții pentru a-și construi identitatea.



Sinele



Sam Harris: The Self is an Illusion Big Think



Cunoașterea sinelui

Cunoașterea sinelui: Înțelegerea și conștientizarea propriilor gânduri, emoții, motivații, valori și comportamente. Este procesul de explorare și înțelegere a identității individuale, inclusiv a aspectelor profunde și subtile ale personalității.

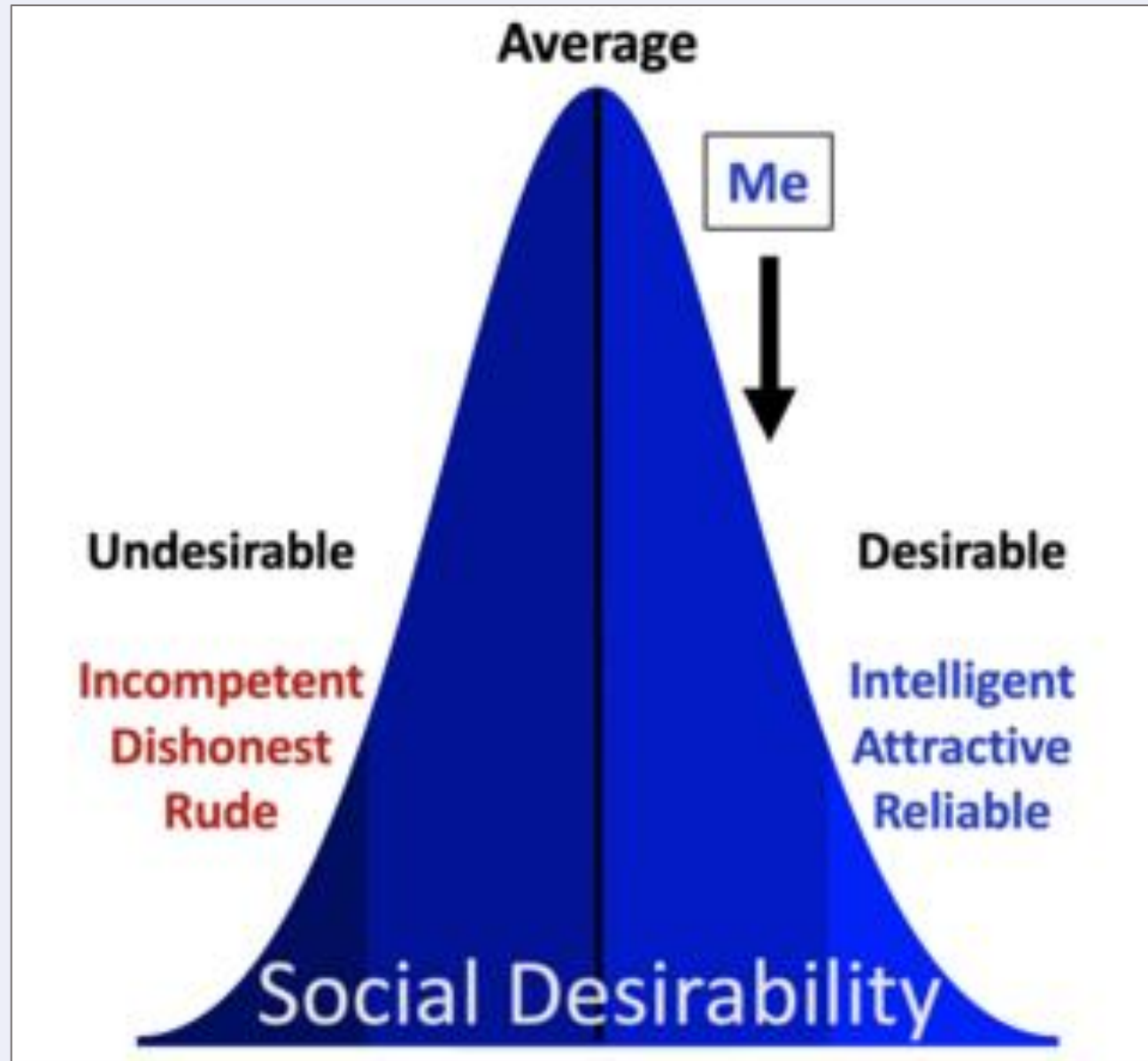
Cunoașterea sinelui implică adesea auto-reflecție și autoanaliză, precum și receptivitate față de feedbackul extern.

Cunoașterea sinelui, sau autopercepția, este adesea afectată de **subiectivitate** și biasuri pozitive. Deși avem tendința să *credem* că ne cunoaștem în mod exhaustiv, este important să recunoaștem că autodescrierea noastră poate fi influențată de numeroase mecanisme precum bias-ul cunoscut sub numele de "better-than-average bias" sau "**biasul de percepere mai presus decât media**".

Acest fenomen se reflectă în **tendința noastră de a ne evalua în mod constant ca fiind peste medie**, ceea ce, evident, nu este posibil din punct de vedere statistic.



Better-than-average bias



Opiniile celorlalți nu contează?

Există un consens în literatură că autodescrierea sinelui este părtinitoare, în sensul că avem tendința de a ne vedea într-o lumină pozitivă/favorabilă (Pronin, Lin, & Ross, 2002).

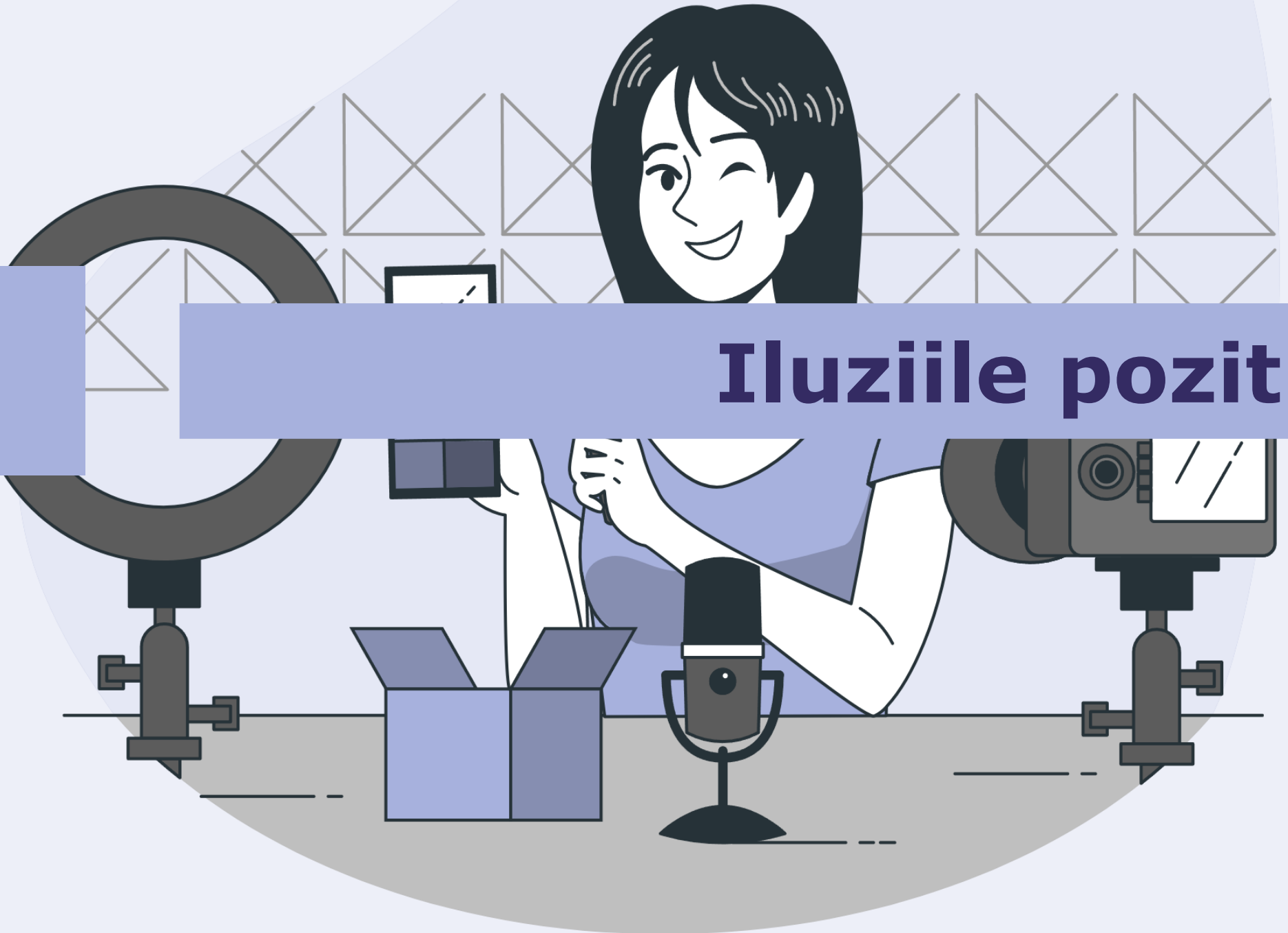
Probabil vă întrebați cum este posibil acest lucru dacă includem în această descriere și feedbackul celorlalți?

Într-adevăr, încercăm să incorporăm opiniile celorlalte persoane, însă modul în care credem că suntem percepuți de ceilalți este, și el, subiectiv (putem crede că oamenii au o părere pozitivă sau negativă față de anumită caracteristică a noastră, dar este foarte posibil să interpretăm subiectiv feedbackul lor).



2

Iluziile pozitive



Iluziile pozitive

Iluziile pozitive distorsionează percepția asupra sinelui și a lumii, incluzând credințe legate de abilități, control și optimism.

- **Beneficiența** implică supraevaluarea abilităților prin distorsionarea amintirilor.
- **Iluzia de control** presupune credința falsă că acțiunile noastre guvernează evenimentele externe.
- **Optimismul excesiv** privește viitorul în mod nerealist de pozitiv.



Dezavantajele iluziilor pozitive

Pot conduce la comportamente de risc atunci când sunt exagerate sau oferă încredere excesivă.

Riscuri precum jocurile de noroc sau deciziile financiare nepotrivite pot fi promovate de aceste iluzii.

În ciuda feedback-ului constant din exterior, percepțiile pozitive, bazate pe autocomplezență, influențează **modul în care interpretăm faptele și realitatea în funcție de ceea ce ne dorim să fie**, contribuind astfel la formarea iluziilor pozitive.



Autocomplezența (self-serving bias)

Autocomplezența (self-serving bias); atunci când avem succes sau eșuăm, nu memorăm automat evenimentul pentru a proteja stima de sine. Retinem informația doar dacă considerăm că evenimentul reflectă cine suntem.

Autocomplezența intervine, evaluând evenimentul în mod favorabil stimei noastre. Astfel, atunci când experimentăm ceva pozitiv, îl atribuim reușitei noastre, iar în cazul unor evenimente negative, le atribuim mediului înconjurător.



(!) Deși avem aceste părtiniri, ele ne influențează în a ne vedea (de regulă) puțin mai buni decât suntem de fapt (!)



Alte mecanisme

Criticism Selectiv:

Tendința de a respinge informațiile negative sau critice și de a le accepta pe cele pozitive, conducând astfel la o îmbunătățire a stimei de sine.

- *Exemplu: Ignorarea unor feedback-uri negative și evidențierea doar a feedback-urilor pozitive pentru a menține o imagine favorabilă a sinelui.*

Memorii Părtinitoare (Biased Memory):

Capacitatea de a-și aminti mai ușor evenimentele pozitive decât cele negative, contribuind la menținerea unei perspective optimiste asupra trecutului.

- *Exemplu: Uitarea unor experiențe negative și accentuarea celor pozitive, consolidând astfel o viziune optimistă asupra propriei vieți.*

Unicitate Falsă și Consens Fals:

Tendința de a supraestima cât de unic sau comun suntem în comparație cu ceilalți oameni.

- *Exemplu: Crezul că calitățile sau trăsăturile noastre sunt mai excepționale sau mai puțin comune decât în realitate, influențând percepția noastră asupra sinelui.*

Biasul de Confirmare:

Tendința de a interpreta informațiile noi într-un mod care să confirme sau să valideze convingerile și prejudecățile existente.

- *Exemplu: Selectarea și interpretarea doar a datelor care susțin opiniile preexistente pentru a evita confruntarea cu idei contrare.*





Scop

Aceste iluzii pozitive au un **scop aparent protector**, oferind rezistență împotriva tulburărilor mentale precum depresia.

3

Stima de sine



Stima de sine

Stima de sine, evaluată de psihologi pentru sondajul percepției individuale asupra propriei persoane, servește drept **indicator al percepției** pozitive asupra calităților și realizărilor personale. Aceasta reflectă modul în care cineva își percepe imaginea fizică, realizările, valori și relațiile interpersonale. Cu cât percepția asupra acestor aspecte este mai pozitivă, cu atât stima de sine este mai înaltă.



Efectele stimei de sine ridicate

O problemă importantă în analiza stimei de sine, în care cercetările au căzut de-a lungul timpului, stă în metodologia aplicată în multe din studiile ce văd stima de sine ca o variabilă care poate schimba orice. Aceste studii s-au bazat pe **auto-raportare** și persoanele cu stima de sine ridicată tind să fie mult prea optimiste față de alte persoane, care sunt mai reticente în a se indica foarte mulțumite de tot ce se întâmplă în jurul lor (Baumeister et al., 2003).



Sunt și avantaje reale?

Studiile sugerează că indivizii cu stima de sine ridicată manifestă beneficii precum **inițiativa, fericirea și adaptabilitatea în fața dificultăților.**



Niveluri ale stimei de sine: stima de sine scăzută

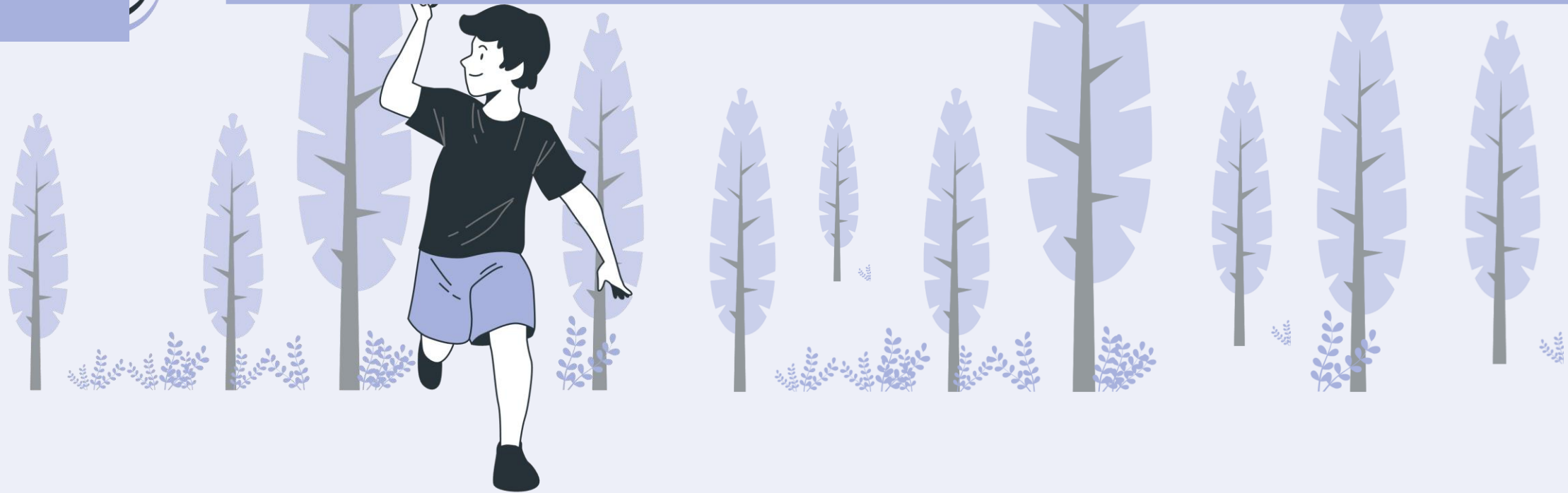
Nivelurile în care ne apreciem pe noi înșine au un impact semnificativ asupra vieții noastre, influențând alegerile pe care le facem, relațiile pe care le construim și starea noastră emoțională. Dacă avem o imagine negativă despre noi înșine, acest lucru poate contribui la apariția problemelor de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea și depresia, afectându-ne motivația și capacitatea de a ne atinge obiectivele personale. Este important să remarcăm, totuși, că relația dintre stima de sine redusă și tulburările mentale este complexă și nu indică o legătură directă de cauzalitate. Mulți oameni cu o stima de sine mai scăzută pot să funcționeze în mod normal în absența unor factori favorabili declanșării tulburărilor mentale.

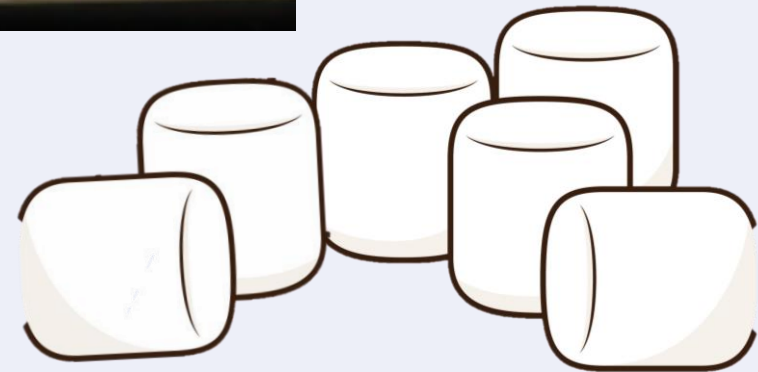
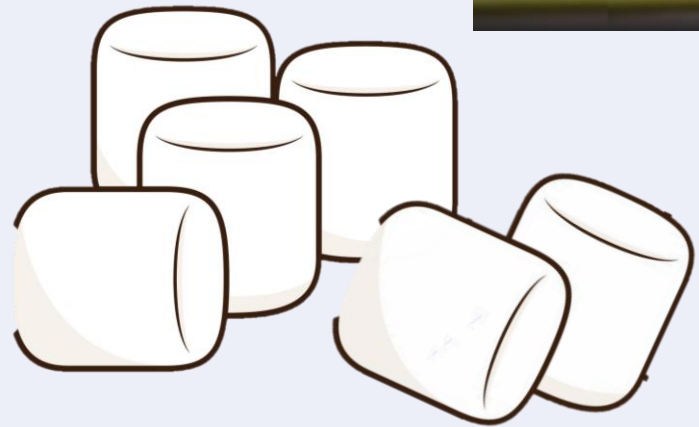
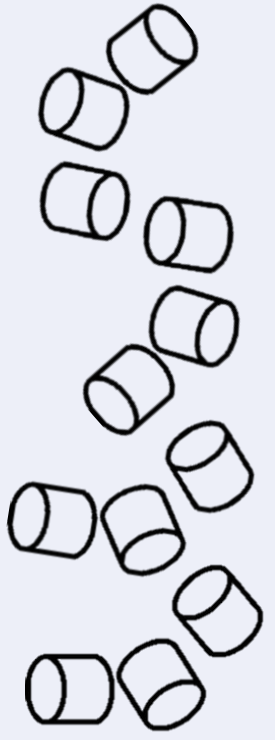
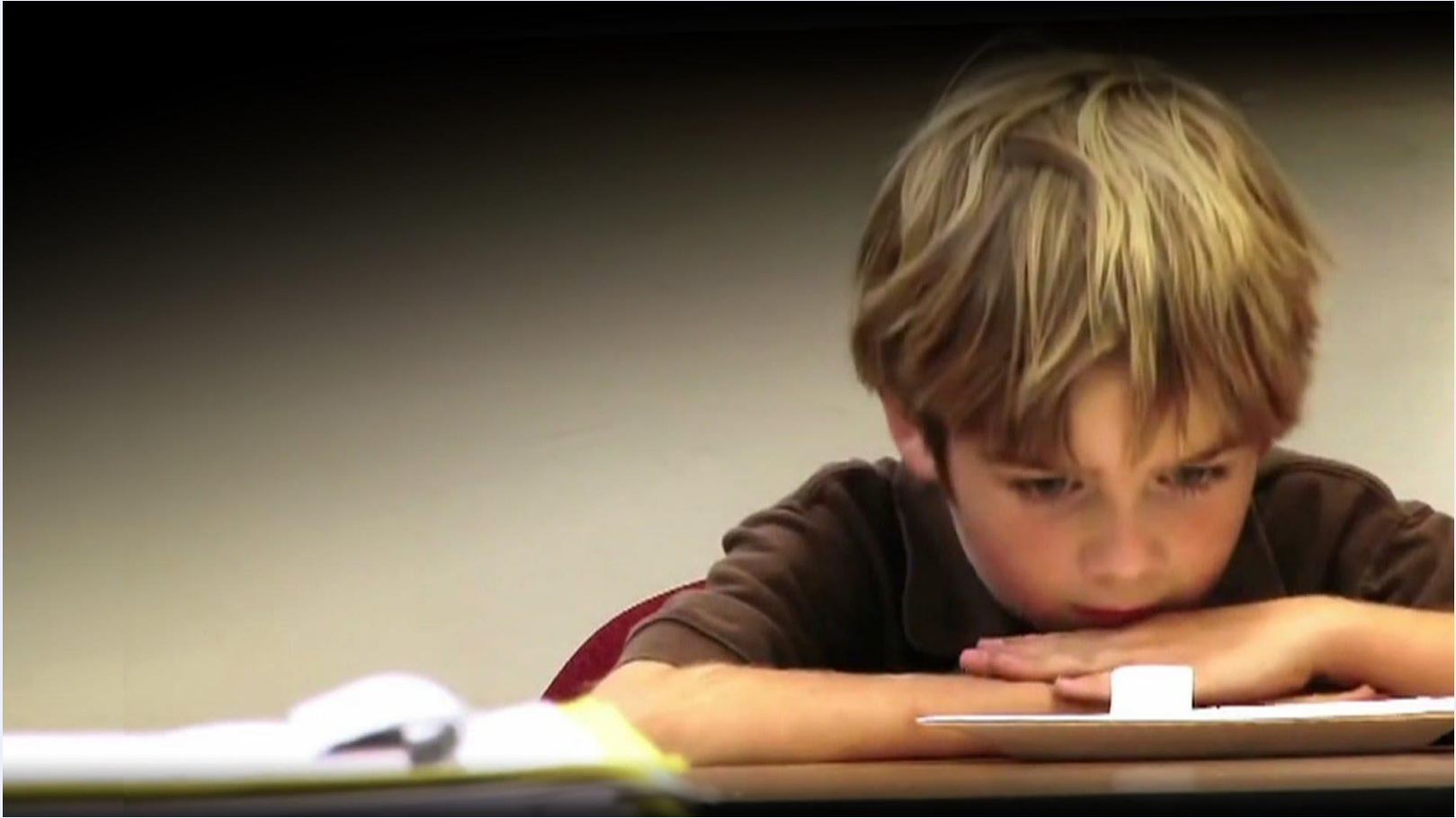
Stima de sine scăzută nu determină în mod inevitabil suferința mentală!



3

Controlul inhibitor

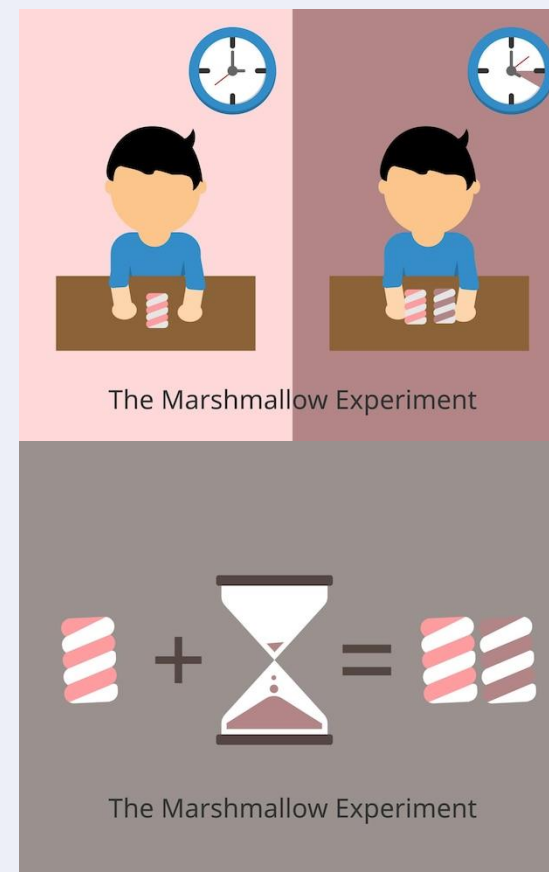




Controlul inhibitor

Conform unor cercetări ce evidențiază importanța abilității de a amâna satisfacția imediată în favoarea unei recompense ulterioare, **controlul inhibitor** este văzut ca o trăsătură asociată cu succesul în viață

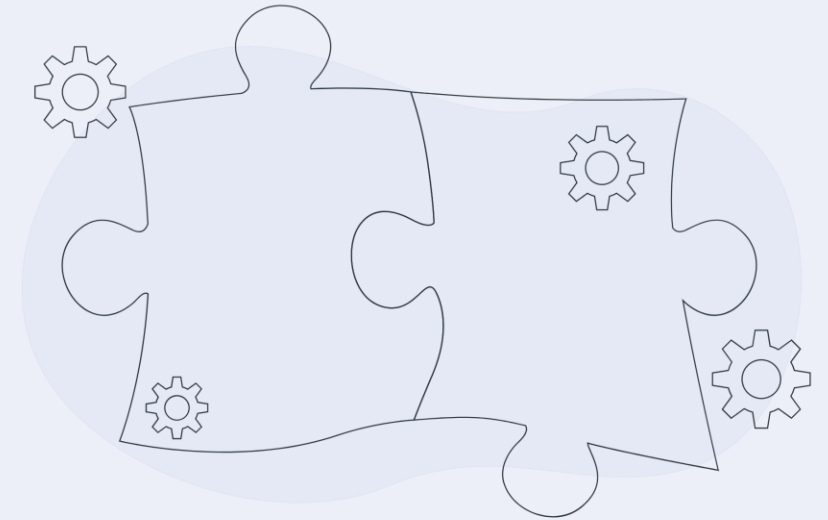
Un exemplu ilustrativ provine din "Experimentul Stanford cu bezele," condus de psihologul Walter Mischel, unde copiilor li s-a oferit opțiunea între o recompensă mică, imediată, și așteptarea pentru a primi o recompensă dublă. Subiecții capabili să amâne gratificarea au prezentat ulterior (studiu longitudinal) rezultate mai bune în diverse domenii, inclusiv educație și indicele de masă corporală.



Componente ale controlului inhibitor

Controlul inhibitor constă în trei componente-cheie:

- **standardele** (aspirații și principii morale),
- **monitorizarea** (urmărirea comportamentului) și
- **voința** (capacitatea de schimbare).



Standardele *nerealiste* sau conflictuale pot afecta controlul inhibitor.

Monitorizarea constă în observarea propriului comportament, iar voința reprezintă capacitatea de a-și propune și realiza schimbări.

Dintre aceste componente, voința poate fi cea mai „*dificilă*”, dar este crucială pentru atingerea obiectivelor.

Componente ale controlului inhibitor

Standardele (Aspirații și Principii Morale):

Aspirații: Aceasta se referă la obiectivele sau idealurile pe care o persoană le are în ceea ce privește comportamentul său.

Acestea pot fi valorile personale sau standardele morale către care cineva tinde să se conformeze.

Principii morale: Acestea sunt bazele etice și morale care ghidează comportamentul individului. Ele pot include reguli, norme sau valori care stau la baza deciziilor și acțiunilor unei persoane.

Monitorizarea (Urmărirea Comportamentului):

Aceasta implică conștientizarea și evaluarea regulată a propriului comportament.

Persoana este atentă la acțiunile sale și le evaluează în raport cu standardele și principiile morale stabilite.

Monitorizarea poate implica, de asemenea, feedback-ul din partea altor persoane sau observarea consecințelor propriilor acțiuni.

Voința (Capacitatea de Schimbare):

Voința se referă la capacitatea și dorința de a schimba comportamentul pentru a se conforma mai bine standardelor și principiilor morale. Este vorba despre efortul activ depus pentru a aduce modificări în propriul comportament și de a face alegeri care să reflecte valorile personale și morala.

▷

Sunt rezultatele experimentului cu Bezele de la Stanford atât de exacte pe cât credeam?

□



▷

How The Famous "Marshmallow Test" Got Willpower Wrong

Voința

Voința, definită de Asociația Americană de Psihologie ca "capacitatea de a întârzia satisfacția și a rezista tentațiilor pe termen scurt pentru a îndeplini obiectivele pe termen lung," este o resursă finită ce necesită recuperare. Studiile sugerează că voința se epuizează prin utilizare, iar practica poate reduce efortul necesar pentru acțiuni repetate. Cu toate acestea, în era digitală, factori precum stimuli puternici online și algoritmi de rețele de socializare pot influența negativ voința utilizatorilor, provocând dependență și afectând controlul inhibitor.

