



**servizi regionali
per l'orientamento**



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

WORKSHOP

COMPETENZE ORIENTATIVE E COSTRUTTI SIGNIFICATIVI NEL PROCESSO DI ORIENTAMENTO

I costrutti nell'orientamento

IL CONCETTO DI SE'

a cura del

Servizio istruzione, università e ricerca
Attività di orientamento

CONCETTO DI SE'



CONCETTO DI SE': UNA NOTA STORICA



Tra i contributi pionieristici agli inizi del '900 possiamo citare:

Williams James (1890), Charles Cooley (1908) George Mead (1925, 1934)

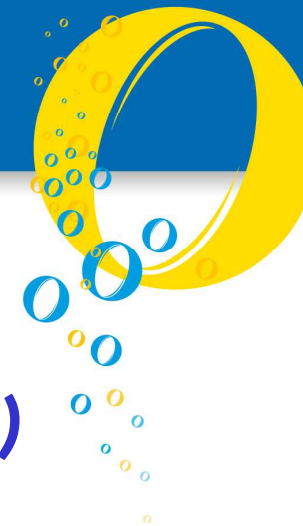
In particolare a JAMES si può far risalire una concezione **multidimensionale** del sé.

Egli identifica un IO CONOSCITORE e un ME OGGETTO di indagine, a sua volta suddiviso in :

me materiale come sono io, come sono i miei vestiti, come sono gli oggetti della mia casa, cosa è per me il mio orologio ...

me sociale sono le percezioni che riceviamo dagli altri nelle varie situazioni: me sociale nel lavoro, me sociale nel divertimento ...

me spirituale le conoscenze che possiedo circa i miei tratti personali, i miei atteggiamenti, i miei valori ...



IL CONCETTO DI SE'

*è l'insieme di concetti (credenze e conoscenze)
che concorrono a formare l'idea che una
persona ha di sé.*

ci permette di rispondere a domande come
chi sono io? che emozione provo? cosa so fare?

E', sostanzialmente, una **"teoria"** su se stessi e sulle
relazioni con il mondo esterno.

DEFINIZIONE



Il concetto di sé è **una forma di conoscenza** che si costruisce nell'ambito dell'esperienza del soggetto attraverso la rilevazione, l'organizzazione e la fissazione in memoria delle informazioni rilevanti per il sé;

una volta organizzate nella mente, queste strutture di conoscenza svolgono la **funzione di direzione ed organizzazione del comportamento.**



Il Sé oltre alla funzione organizzativa (conoscenza di sé) svolge anche una

funzione esecutiva di tipo autoregolativo

che consiste nell'abilità di gestire le proprie azioni, i pensieri e i sentimenti in modo adattivo e flessibile in base alla varietà del contesto, sia sociale che fisico; il sé guida e controlla i comportamenti, le scelte, i progetti futuri ...



Valori ed interessi, autostima, senso di efficacia ... “guidano” i nostri comportamenti.

ASPETTI SALIENTI DEL CONCETTO DI SE'

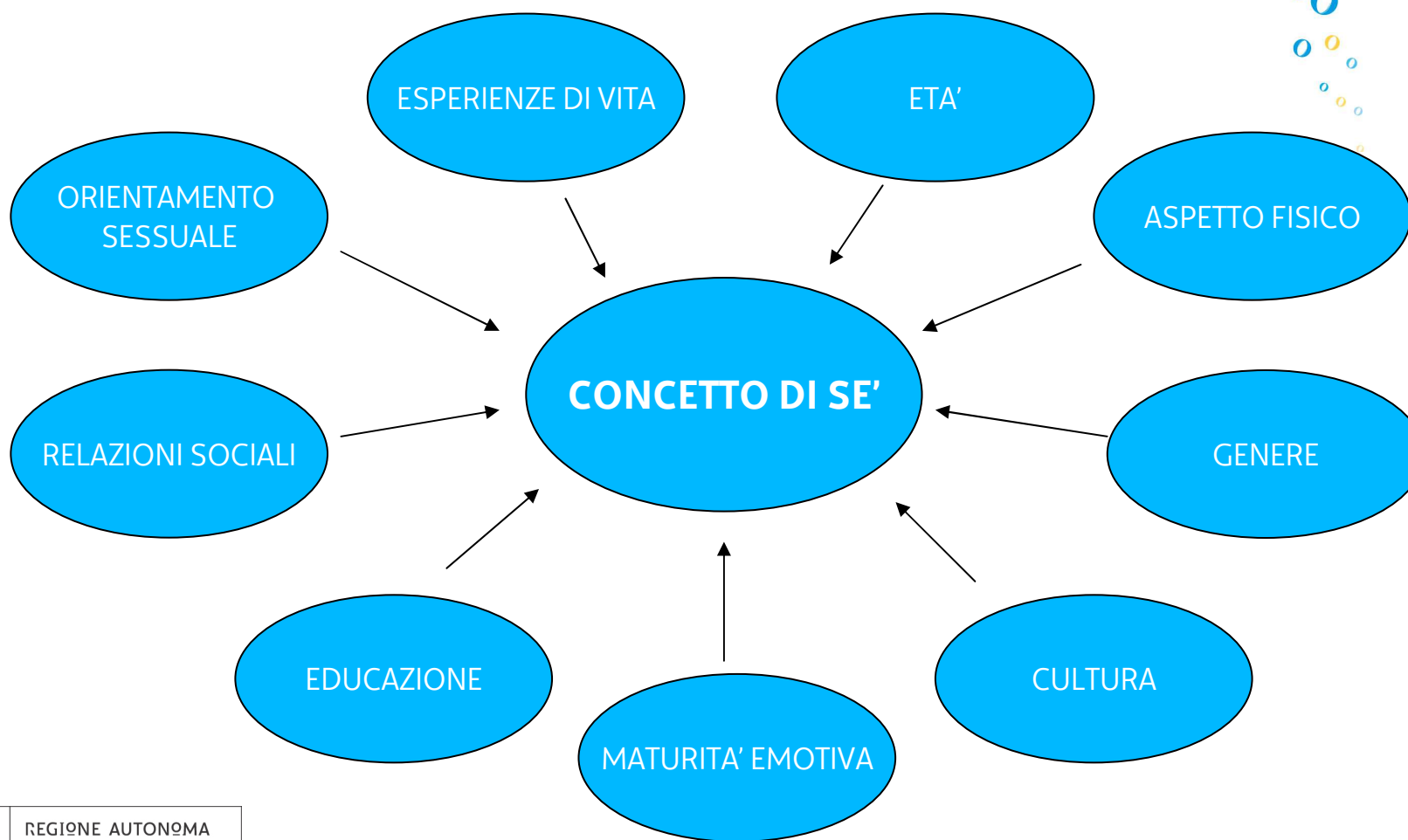


- **autostima:** è il valore che diamo alle nostre capacità e a noi stessi
- **immagine di se':** riguarda il desiderio di offrire agli altri una particolare immagine di sé
- **identita' personale:** senso che le persone hanno del proprio essere continuo nel tempo e distinte da tutte

a volte vengono confusi con il concetto di sé

VARIABILI CHE CONCORRONO ALLO SVILUPPO DEL CONCETTO DI SE'

il concetto di sé si sviluppa nel corso del processo di socializzazione



IN PARTICOLARE ...



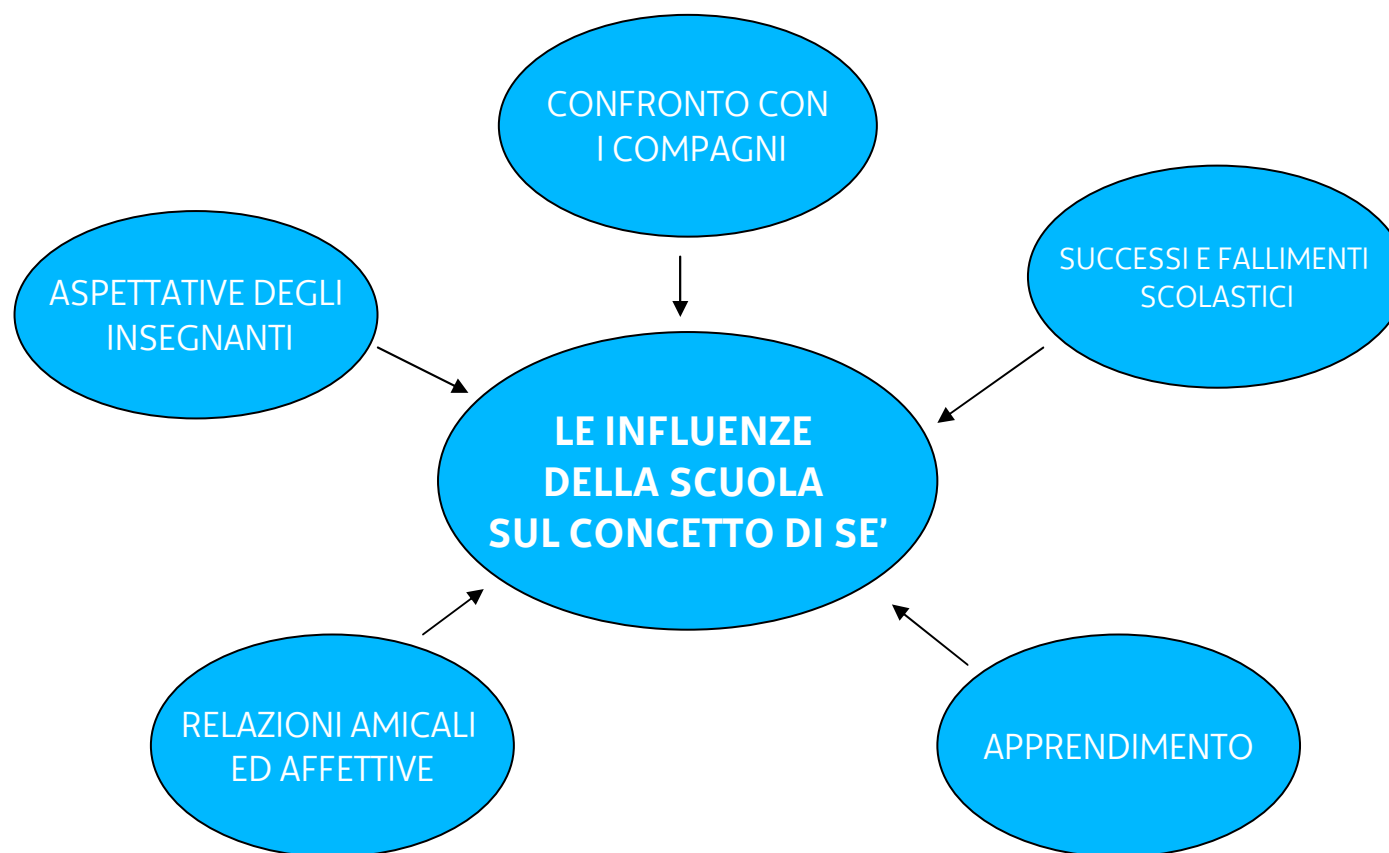
ETA'

il concetto di sé cambia con l'età:

- | | |
|--------------|---|
| BAMBINI: | I bambini hanno limiti nel descriversi (es. distinzione di genere: bambino/bambina) |
| RAGAZZI: | I ragazzi possono descriversi in modo più dettagliato: l'aspetto fisico, l'indirizzo, numero delle scarpe, ecc. |
| ADOLESCENTI: | Il concetto di sé può essere spiegato in termine di credenze, interessi, relazioni umane. |
| ADULTI: | Gli adulti possono spiegare se stessi in termini di qualità della vita e della loro personalità. |
| ANZIANI: | Gli anziani possono sviluppare una maggiore conoscenza di sé e la loro "saggezza". |

E ANCORA ...

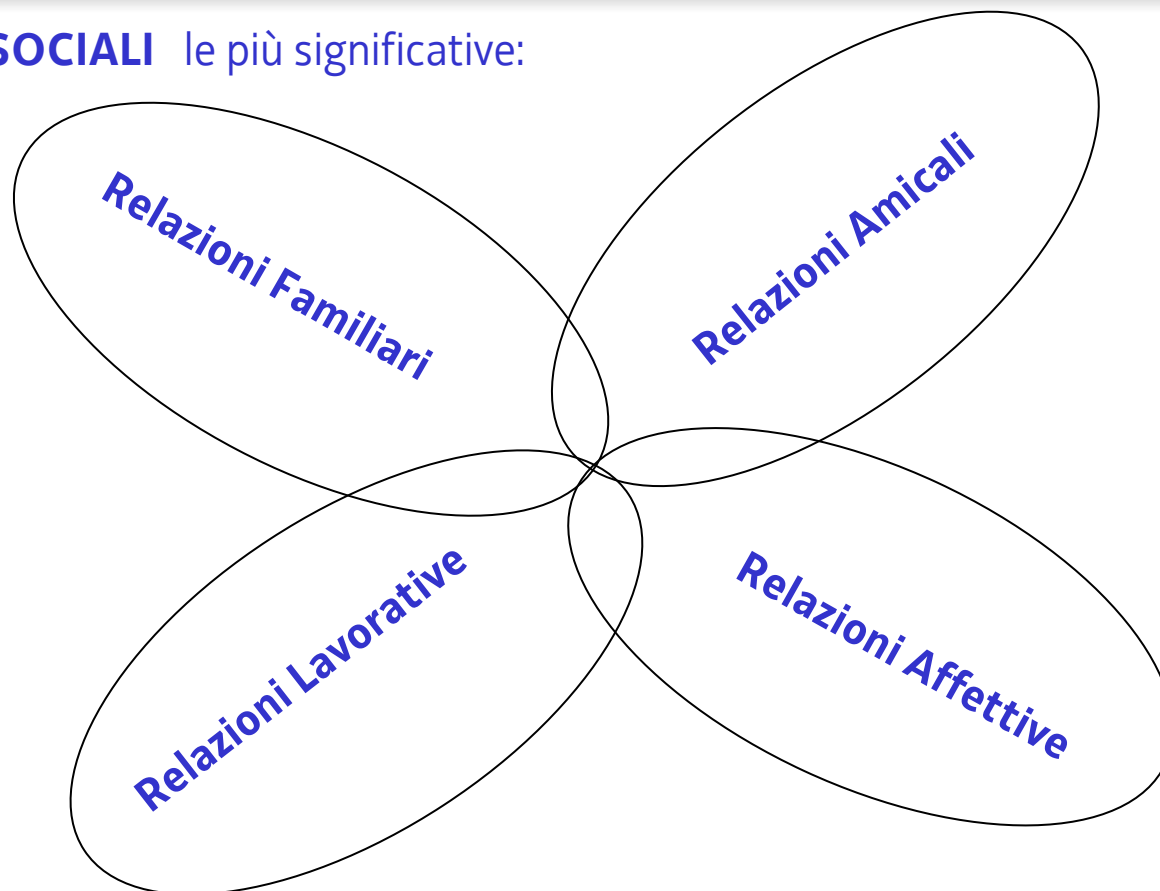
EDUCAZIONE il concetto di sè è fortemente influenzato, ad esempio, dalla scuola



E ANCORA ...



RELAZIONI SOCIALI le più significative:



Le relazioni significative incidono in modo sia positivo che negativo sullo sviluppo del concetto di sé

COME SI FORMA IL CONCETTO DI SE'



Alcune teorie:

- **LA TEORIA DEL CONFRONTO SOCIALE - Festinger, 1954**
- **LA TEORIA DELL'AUTOPERCEZIONE - Bem, 1967**
- **LA TEORIA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA OGGETTIVA - Vicklund, 1972**

COME SI FORMA IL CONCETTO DI SE'

LA TEORIA DEL CONFRONTO SOCIALE - Festinger, 1954



Il modo migliore per giungere ad una accurata conoscenza delle nostre opinioni e abilità è quello di **confrontarle con quelle possedute dagli altri**

Tale confronto sembra essere tanto più significativo quanto più gli altri vengono percepiti come simili a noi.

- le persone, per valutare le proprie prestazioni, tendono a **misurarsi con gli altri** (sono più o meno brava di mia sorella a disegnare?)
- il confronto sociale permette alle persone di **acquisire conoscenze sul sé** (i miei disegni sono più belli di quelli di mia sorella, quindi sono piuttosto brava a disegnare)
- il confronto sociale mi permette di **valutare sia me stesso/a sia la “bontà” delle mie opinioni** in quanto il consenso sociale e' in grado di conferire carattere di realtà oggettiva alle opinioni (anche i miei genitori trovano che disegno meglio di mia sorella)

COME SI FORMA IL CONCETTO DI SE'

LA TEORIA DELL'AUTOPERCEZIONE - Bem, 1967



Sappiamo chi siamo **osservando** ciò che facciamo:

cioè ricostruendo attraverso un processo di **attribuzione** la causa del nostro comportamento

a) Quando i nostri atteggiamenti/tratti di personalità non ci sono ben noti

b) Quando dobbiamo trovare una ragione al nostro agire

anche **immaginarsi** nell'atto di compiere un'azione può modificare la percezione di sé.

Pensare a comportamenti reali o immaginari accresce l'accessibilità di caratteristiche correlate (immaginare di risolvere un puzzle e poi riflettere sulle buone capacità spaziali ricordando che da piccoli amavate fare i puzzle, può portare all'autoinferenza "sono molto bravo a risolvere puzzle").

COME SI FORMA IL CONCETTO DI SE'

LA TEORIA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA OGGETTIVA- Vicklund, 1972



Si parla di **autoriflessione** quando l'attenzione è diretta verso l'interno ed è focalizzata su se stessi;

questo processo spesso avviene in situazioni che sollecitano determinati aspetti del sé; (ad esempio: riflettiamo sull'intelligenza quando ci troviamo a scuola, sulla socievolezza quando siamo tra amici)

tali aspetti del sé vengono automaticamente messi a confronto con dei canoni interiorizzati che rispecchiano ciò che l'individuo aspira ad essere. Si è visto che quando si ha autoconsapevolezza di un divario tra ciò che si è e ciò che i canoni interiorizzati richiedono, si possono adottare comportamenti che "alterano" l'autoconsapevolezza. Esempio: l'abuso di alcol consentirebbe non tanto per "dimenticare i propri problemi" quanto di "dimenticare se stessi", per ridurre l'autoconsapevolezza.

COME E' ORGANIZZATO IL CONCETTO DI SE'

SCHEMI DI SE' - Hazel Markus, 1977



Il concetto di sé è un sistema di schemi cognitivi, di strutture di conoscenze sul sé (schemi di sé) derivanti dall'esperienza, che organizzano e guidano l'elaborazione dell'informazione relativa al sé contenuta nell'esperienza sociale dell'individuo (H. Markus)

Tutte le informazioni riguardanti la nostra persona finiscono quindi con l'organizzarsi in **schemi di sé** che hanno la funzione di:

- permettere la rappresentazione di eventi specifici riguardanti noi stessi
- aiutarci a capire e a dire immediatamente chi siamo (identificare tratti, interessi e così via)
- organizzare e guidare l'informazione relativa al sé (esempio degli studenti dipendenti indipendenti e a-schematici)
- operare generalizzazioni correlate - aiutano a identificare rapidamente come propri anche aspetti diversi ma sempre legati allo schema in questione (esempio: amante del tango → passionale)

IL SE' OPERANTE - Hazel Markus 1987

A seconda del contesto diventano **operanti** determinati **sé** piuttosto
che altri (ad es. in aula il sé operante sarà quello di "insegnante")
hanno una funzione regolatrice del sé

*Es. Se chiediamo a un ragazzo nero "chi sei?" egli tenderà a rispondere "sono un ragazzo"
se si trova tra ragazzi di colore, ma "sono un nero" se si trova tra ragazzi bianchi*

Nelle prossime slide vedremo alcuni schemi di sé relativi al contesto orientativo



SCHEMI DI SE' RILEVANTI NELL'ORIENTAMENTO L'AUTOBIOGRAFIA



Il **sé autobiografico** è “una” storia unitaria di sé, che viene raccontata a se stessi e agli altri, **una storia che ha un senso per sé e per gli altri**, che racchiude passato (presente e futuro), che tiene insieme i tanti sé, i tanti cambiamenti, gli opposti e le incoerenze.

*La gente rende in forma narrativa la propria esperienza
del mondo e del proprio ruolo nel mondo (J. Bruner, 1992)*

Riguardo all'orientamento può significare:

- reperire un ordine ed un significato nel proprio vissuto scolastico, formativo, professionale;

oppure

- organizzare esperienze confuse secondo un senso attribuito a posteriori.

SCHEMI DI SE' RILEVANTI NELL'ORIENTAMENTO L'AUTOBIOGRAFIA



Il sé autobiografico ricostruisce il proprio passato considerando come punto di riferimento il presente

Viene caratterizzato come (più) **simile** o (più) **diverso** rispetto al presente a seconda del “filtro” che viene adottato

- simile se si impone il filtro della **stabilità**
- diverso se si impone il filtro del **cambiamento**

il filtro del **cambiamento** funziona quando le dimensioni coinvolte riguardano le abilità, le prestazioni, le competenze

SCHEMI DI SE' RILEVANTI NELL'ORIENTAMENTO

SCHEMA DI SE' POSSIBILI



Sono le **dimensioni del sistema di sé orientate al futuro:**

ciò che **vorremmo diventare**

ciò che **si teme di diventare**

ciò che **gli altri si aspettano** da noi

Regole:

- La focalizzazione sulle dimensioni presenti del sé produce conseguenze sui progetti per il futuro (immaginare un futuro coronato da successo o contraddistinto da insuccesso influenza lo sforzo che viene messo nello svolgere le proprie attività)
- Quanto più dettagliata è la rappresentazione di un possibile sé futuro tanto più evidente e definito è l'obiettivo a cui le azioni dovranno tendere

SCHEMI DI SE' RILEVANTI NELL'ORIENTAMENTO

LE DISCREPANZE DEL SE' – Tory Higgins, 1998



PRENDIAMO I SEGUENTI TRE SCHEMI DI SE':

- **Sé attuale**

la rappresentazione del sé avviene nei termini degli attributi che l'individuo ritiene di **possedere**

- **Sé ideale**

la rappresentazione del sé avviene nei termini degli attributi che l'individuo **desidererebbe** possedere

- **Sé dovere**

la rappresentazione del sé avviene nei termini degli attributi che l'individuo ritiene di **dover** possedere per soddisfare le aspettative altrui

SCHEMI DI SE' RILEVANTI NELL'ORIENTAMENTO LE DISCREPANZE DEL SE' – Tory Higgins, 1998



Le discrepanze tra questi stati del sé comportano un coinvolgimento emotivo dell'individuo di diversa rilevanza

- Le discrepanze tra sé **attuale** e sé **ideale** correlano con la “**depressione**”

Esempio: se Paola, in seguito all'ascolto di un brano da lei eseguito, focalizza l'attenzione sulle proprie abilità di pianista, valuterà se stessa sulla base della discrepanza esistente tra la sua esecuzione e quella alla quale aspira, per cui il giudizio sarà tanto più negativo quanto maggiore sarà il divario percepito tra la condizione attuale e quella ideale.

- Le discrepanze tra sé **attuale** e sé **dovere** correlano con l'**ansia**

✓ Un esercizio

- 1 Elenca 10 caratteristiche di te stesso come sei
- 2 elenca 10 caratteristiche di ciò che vorresti essere
- 3 elenca 10 caratteristiche di ciò che dovresti essere
- Ora fai dei confronti tra il primo e il secondo elenco e tra il primo e terzo elenco e fai le tue considerazioni.

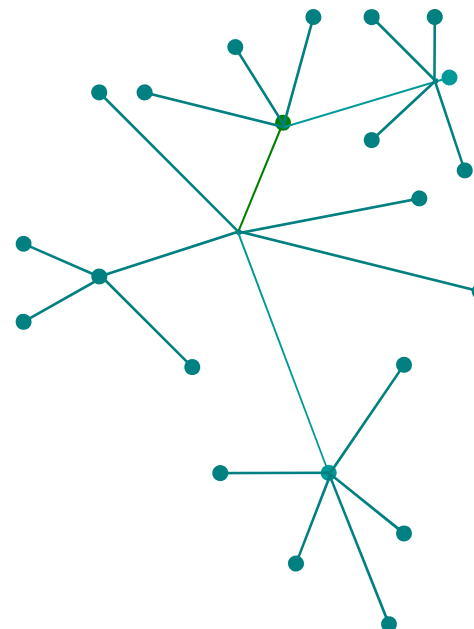
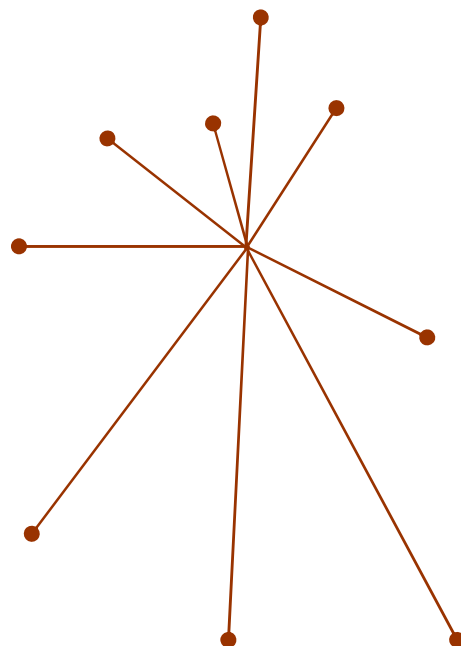
SCHEMI DI SE' RILEVANTI NELL'ORIENTAMENTO

IL SE' COMPLESSO – Patricia Linville, 1987



Diversi modi di “organizzazione” del sé

Una persona può definirsi con dei tratti che mette in un unico “contenitore” oppure in relazione a competenze diverse, professionali, artistiche interattive ecc.



SCHEMI DI SE' RILEVANTI NELL'ORIENTAMENTO IL SE' COMPLESSO – Patricia Linville, 1987



Avere un **sé articolato** su molteplici dimensioni rende **meno vulnerabili**, in quanto **una** certa complessità del sé costituisce una sorta di **protezione** nei casi di fallimento in cui l'immagine del sé sia messa a rischio.

Esperimento

- 1) A due gruppi di soggetti, uno con il sé complesso **alto** e uno **basso** vengono dati dei compiti di ragionamento da fare.
- 2) Successivamente vengono dati dei feedback sia positivi sia negativi ad entrambi i gruppi.
- 3) Il risultato è che i soggetti con bassa complessità sono molto felici o molto infelici di quanto fatto mentre gli altri sono più contenuti (né euforici né abbattuti).

Soggetti con **bassa complessità** del sé e **alto sé indefinito** sono considerati a rischio

FENOMENI DEL SE' NELL'ADOLESCENTE.... ma non solo



- Fenomeno del **completamento simbolico**

Quando si desidera possedere una "identità" non ancora conseguita vengono accentuate le proprietà di quell'identità: con T-shirt, tatuaggi, adottando i ruoli di quell'identità.

ES. l'adolescente che "desidera diventare o appartenere ..." adotta i simboli di ciò che vuole diventare.

- Fenomeno **spotlight**

Consiste nel pensare in maniera eccessiva che gli altri ci osservino e ci giudichino

- fenomeno dell' **illusione di trasparenza**

Consiste nel ritenere in maniera esagerata che gli altri percepiscano i nostri pensieri e stati emotivi

CONCETTO DI SE' PROFESSIONALE'

Donald Super , 1963 e 1996



- Le persone sviluppano un **concetto di sé professionale** (interessi, abilità, valori...) Es. nell'adolescenza abbiamo lo stadio dell'**esplorazione**, periodo in cui il ragazzo/a si mette alla prova e tende a valutare le diverse opportunità scolastiche e professionali.
- In virtù del concetto di sé professionale ciascuna persona è adatta ad esercitare un certo numero di professioni
- Le persone che hanno il concetto di sé professionale chiaro, stabile, realistico possono effettuare scelte di carriera meglio degli altri
- La soddisfazione che si trae dal lavoro sarà proporzionale al grado in cui l'individuo ha potuto attualizzare il suo concetto di sé

Secondo Super "il concetto di sé costituisce la prospettiva personale della carriera professionale ed è composto dalla costellazione di attributi che un individuo considera rilevanti nella scelta di una vocazione e che possono o meno tradursi in una preferenza professionale"

CONCETTO DI SE' PROFESSIONALE'

Linda Gottfredson, 1981 e 1996



- Anche in questo modello il **concetto di sé è di tipo evolutivo** (nel tempo si differenzia e diventa più complesso) e include genere, origine sociale, interessi professionali, intelligenza, competenze e valori)
- A partire dall'adolescenza le "immagini delle professioni" si organizzano in una **mappa cognitiva delle professioni** (dove le dimensioni principali sono: *mascolino- femminile, basso-alto livello di prestigio e i campi professionali*) che offre una visione delle posizioni sociali dei diversi mestieri
- il compito della persona è quello di "circondare" all'interno della mappa cognitiva delle professioni uno **spazio sociale** che comprende le professioni compatibili con il suo sé e contemporaneamente percepite come più o meno accessibili
- Le professioni situate all'interno dello spazio sociale sono candidate ad essere quelle a cui si **aspira** in modo più realistico o più idealistico