



UNIVERSITÀ KORE DI ENNA

PSICOLOGIA SOCIALE

lez. 9



Paola Magnano
paola.magnano@unikore.it

**PERCHÉ STABILIAMO RELAZIONI CON
ALTRE PERSONE?
PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE IL CONTATTO
UMANO?
COME SCEGLIAMO LE PERSONE CON CUI
INSTAURARE RELAZIONI?**

RELAZIONI E BENESSERE PSICOLOGICO

- * le persone sono più di buon umore quando sono in compagnia (Berscheid & Reis, 1998)
- * la sensazione di benessere aumenta quando sperimentiamo un certo grado di vicinanza e di intimità con le persone (Diener, 1984)
- * una rete sociale più ampia è collegata ad emozioni positive (Kawachi & Berkman, 2001)
- * le persone tendono a sperimentare emozioni più negative quando si trovano da sole (Diener, 1984); l'assenza di contatti significativi induce sentimenti di solitudine e depressione (Cacioppo et al., 2006)
- * anche i legami sentimentali contribuiscono al benessere delle persone: i single sono meno felici di chi è impegnato in una relazione stabile e soddisfacente (Easterline, 2003)

RELAZIONI E SOSTEGNO SOCIALE

perché la rete sociale svolge un ruolo fondamentale nel garantirci la salute fisica e mentale?

- * le relazioni intime rappresentano una fonte essenziale di **sostegno sociale** nel momento del bisogno (Coyne & De Longis, 1996)
 - * **sostegno emotivo**: rassicura la persona in situazioni problematiche o stressanti
 - * **sostegno strumentale**: fornisce assistenza pratica per risolvere un problema

RELAZIONI E SOSTEGNO SOCIALE

perché la rete sociale svolge un ruolo fondamentale nel garantirci la salute fisica e mentale?

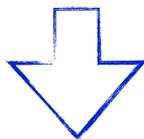
incoraggia le persone a prendersi cura di se stesse

aiuta a contrastare lo stress

Cohen & Wills, 1985

ESCLUSIONE SOCIALE

reazione avversiva immediata



cattivo umore
riduzione dell'autostima
perdita di autocontrollo
intensa attivazione fisiologica

Williams, 2001

BISOGNO DI APPARTENENZA

necessità di sentirsi legati agli altri

naturale tendenza a stabilire relazioni con gli altri

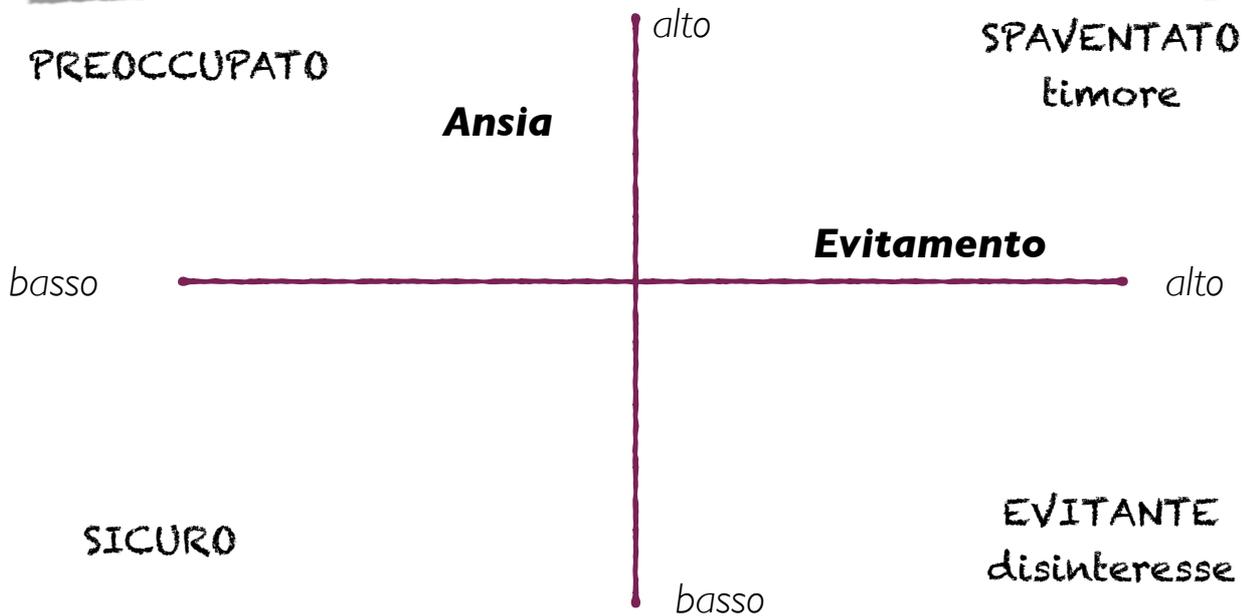
TEORIA DELL'ATTACCAMENTO

spiega il bisogno di appartenenza

Bowlby, 1969

- * le esperienze di accudimento vissute nell'infanzia determinano le nostre aspettative e modalità relazionali nella vita adulta
- * sulla base delle interazioni infantili con le principali figure di attaccamento, le persone sviluppano stili di attaccamento
 - * **sicuro**: caratterizza le persone che hanno potuto contare nella loro infanzia su figure di attaccamento in grado di rispondere ai loro bisogni
 - * **insicuro**: tipico di persone che nella loro infanzia sono state accudite da figure incapaci di soddisfare adeguatamente i loro bisogni
 - * **evitante**: tende a mantenere una distanza emotiva dalle persone perché sente di non potersi fidare
 - * **ansioso ambivalente**: manifesta insicurezza e preoccupazioni nelle relazioni e ricerca in maniera compulsiva la vicinanza e l'intimità con gli altri

MODELLO DIMENSIONALE DEGLI STATI DI ATTACCAMENTO



STILE DI ATTACCAMENTO

influisce nelle relazioni interpersonali

*** le persone con attaccamento sicuro hanno:**

- * più soddisfacenti relazioni di amicizia (Kafetsios & Nezlek, 2002), legami sentimentali eterosessuali (Feeney, 2002) ed omosessuali (Elizur & Mintzer, 2003)
- * affrontano in maniera più efficace le situazioni stressanti (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992)

ATTRAZIONE INTERPERSONALE **la bellezza**

su cosa si basa la prima impressione?

- gli insegnanti di scuola tendono a giudicare i loro alunni attraenti come più intelligenti e assegnano loro voti più alti (*Clifford & Walter, 1973*)
- nelle raccolte di beneficenza, i volontari di bell'aspetto raccolgono somme di denaro maggiori (*Chaiken, 1979*)
- nei processi, imputati di bell'aspetto ottengono sentenze meno severe (*Downs & Lyons, 1991*)

... quindi, la bellezza è un vantaggio!

ATTRAZIONE INTERPERSONALE **la bellezza**

perché l'aspetto fisico è così importante?

perché l'apparenza ci preoccupa tanto?

- perché tendiamo ad attribuire caratteristiche di personalità positive alle persone attraenti
 - le persone più attraenti sono considerate più simpatiche, socievoli, degne di fiducia ed anche competenti (*Dion, Berscheid & Walter, 1972*)
 - le persone di bell'aspetto sono più estroverse, hanno più fiducia in se stesse e competenze sociali superiori (*Langlois et al., 2000*)

stereotipo della bellezza come virtù

ATTRAZIONE INTERPERSONALE **canoni della bellezza**

quali sono le caratteristiche che accomunano le persone di bell'aspetto?

- volti dai tratti comuni
- volti simmetrici
- donne con zigomi alti e pelle liscia
- volti maschili con mascella ampia e zigomi prominenti
- donne con corpo "a clessidra" e uomini con spalle larghe e vita stretta

ATTRAZIONE INTERPERSONALE **attrazione psicologica**

le caratteristiche fisiche sono sufficienti a spiegare le nostre scelte nelle relazioni interpersonali?

- nella maggior parte dei casi scegliamo con chi interagire senza esserne consapevoli
- e spesso diventiamo amici di persone che non avremmo pensato mai potessero piacerci

e quindi????

ATTRAZIONE INTERPERSONALE

attrazione psicologica

quando incontriamo qualcuno ci soffermiamo piuttosto **su come l'altro ci fa sentire**, sulla qualità del rapporto che instauriamo, su quanto bene ci fa stare



ATTRAZIONE INTERPERSONALE

tra i fattori fisici e psicologici che condizionano le nostre scelte delle persone con cui entrare in contatto e stabilire relazioni significative abbiamo:

prossimità
familiarità
somiglianza

ATTRAZIONE INTERPERSONALE **prossimità**

- è più facile stabilire relazioni con chi vive nelle immediate vicinanze, con chi fa un lavoro simile al nostro, con chi frequenta la stessa scuola etc...
- analogamente, la lontananza fisica tra marito e moglie è un predittore della separazione dalla coppia (*Rindfuss & Stephen, 1990*)
- la vicinanza fisica consente interazioni più frequenti, dà la possibilità alle persone di conoscersi meglio e di condividere aspetti più intimi e privati della loro esistenza

ATTRAZIONE INTERPERSONALE **familiarità**

- le persone con cui abbiamo familiarità tendono a piacerci di più (*effetto di mera esposizione, Zajonc, 1968*)
- la familiarità con una persona sconosciuta ne aumenta l'apprezzamento anche in assenza di interazione (*Moreland & Beach, 1992*)
- la prossimità ci rende familiari le persone e ci permette di scoprire punti in comune con noi stessi

ATTRAZIONE INTERPERSONALE

somiglianza

- effetto di attrazione per la similarità:
 - la similarità ci fa sentire compresi dall'altro
 - la similarità ci consente di condividere i nostri punti di vista e valori e contribuisce a rafforzare le nostre convinzioni (*Newcomb, 1961*)
 - gli altri simili sono più prevedibili, e questo consente di ridurre l'incertezza e di facilitare la comunicazione (*Berger & Calabrese, 1975*)

AMORE

le relazioni d'amore iniziano quando due persone si innamorano ... ma poi le cose cambiano!

passione: forte motivazione nella prima fase del rapporto amoroso (*Berscheid & Walster, 1974*)

amore cameratesco: sentimento di affetto e tenerezza verso il compagno con cui si condivide la vita quotidiana (*Hatfield & Rapson, 1993*)

DIVERSE FORME DI AMORE

teoria triangolare di Sternberg

le diverse forme d'amore derivano da differenti combinazioni di tre componenti:

intimità: implica la sensazione di vicinanza e connessione

passione: si riferisce all'attrazione fisica e sessuale

impegno: consiste nella consapevolezza del proprio amore e nella volontà di preservarlo

SODDISFAZIONE E STABILITÀ

teoria dell'equità di Adams (1963)

la soddisfazione nel rapporto deriva da un rapporto costi-benefici bilanciato tra i due partner

benefici: amore, sostegno, benefici materiali

costi: perdita della libertà, conflitti, gestione della casa

è importante che vantaggi e svantaggi siano distribuiti equamente nella coppia

SODDISFAZIONE E STABILITÀ

livello di comparazione (CL): standard di riferimento con i quali paragoniamo futuri partner rispetto ai precedenti o possibili altri partner *alternativi* all'attuale (CL_{alt})

se la relazione attuale garantisce benefici più elevati di una potenziale (la persona è dipendente dalla relazione) sarà improbabile che venga interrotta

tuttavia non è detto che la dipendenza da una relazione sia collegata alla soddisfazione

... cosa potrebbe succedere?

SODDISFAZIONE E STABILITÀ

soddisfazione + qualità delle alternative + ...

... investimento *che ciascun partner mette nella relazione = impegno, intenzione della persona di preservare il legame*

**elevata soddisfazione + bassa qualità delle alternative
+ elevato investimento =**

**MASSIMO IMPEGNO
STABILITÀ DELLA RELAZIONE**

Rusbult, 1983

MIGLIORARE LA RELAZIONE

accomodamento: capacità di comportarsi costruttivamente in risposta a comportamenti distruttivi del partner

capacità di perdonare: evitare ritorsioni e atteggiamenti vendicativi; dipende non solo dalla relazione ma anche da caratteristiche di personalità (alta coscienziosità, amicalità e basso nevroticismo)

disponibilità a sacrificarsi: tendenza a mettere da parte l'interesse personale a vantaggio del benessere del partner e della relazione

MIGLIORARE LA RELAZIONE

accomodamento

capacità di perdonare

disponibilità a sacrificarsi



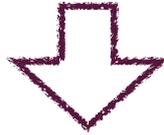
promuovono il benessere e la stabilità perché sono espressione dell'impegno

alimentano la fiducia reciproca

attivano un *modello di crescita ciclico* della relazione

MIGLIORARE LA RELAZIONE

l'impegno ha un ruolo fondamentale



promuove comportamenti e cognizioni che aiutano i partner a restare insieme e contribuiscono al buon funzionamento del legame

l'impegno è essenziale per superare le difficoltà

TIPI DI RELAZIONE

interdipendenza: gli esiti cognitivi, affettivi e comportamentali di uno dei due dipendono da quelli dell'altro

relazioni di scambio: l'individuo fornisce benefici all'altro solo se è probabile che ottenga qualcosa in cambio

relazioni di condivisione: gli individui si scambiano benefici sulla base delle necessità dell'altro, senza aspettarsi nulla in cambio; ciascun partner si concentra sul benessere dell'altro

relazioni orizzontali: sono paritarie e implicano uno scambio reciproco di benefici (sostegno, cure, confidenze)

relazioni verticali: sono gerarchiche e implicano uno scambio complementare

AMICIZIA

rappresenta la principale relazione volontaria ed è il primo legame al di fuori della famiglia

6 funzioni (*Mandelson & Aboud, 1999*):

- 1.compagnia stimolante**, svolgere insieme attività divertenti
- 2.aiuto**, offrire assistenza
- 3.intimità**, confidare informazioni personali
- 4.alleanza**, comportarsi lealmente
- 5.validazione del sé**, confermare l'immagine positiva di sé
- 6.sicurezza emotiva**, garantire sostegno in situazioni minacciose

AMICIZIA

- ▶ è un contesto in cui vengono soddisfatti i principali bisogni umani (*Demir & Ozdemir, 2010*)
- ▶ offre l'opportunità di sviluppare e rafforzare le abilità sociali (*Dunn, 2004*)
- ▶ è correlata al benessere e alla soddisfazione nella vita (*Dishion & Nelson, 2007*)

SELF DISCLOSURE

apertura, svelamento di informazioni su di sé

- ▶ tendiamo a confidarci con le persone che ci piacciono
- ▶ dopo aver rivelato informazioni su di noi a qualcuno, quella persona ci piacerà di più
- ▶ apprezziamo chi si confida con noi (*Collins & Miller, 1994*)

reciprocità delle confidenze

SELF DISCLOSURE

- ▶ condividere confidenze, informazioni personali ed anche segreti crea intimità e vicinanza con l'altro e rinsalda i legami
- ▶ se però queste informazioni si condividono con molti persone (es. nell'adolescenza) l'effetto è opposto; lo stesso avviene se si utilizzano queste informazioni per creare nuovi contatti

RECIPROCIÀ

il feedback che ci danno gli altri è molto importante quando riveliamo informazioni intime:

- ▶ dobbiamo sentirci apprezzati e accettati
- ▶ dobbiamo percepire l'attenzione e l'ascolto dell'altro
- ▶ dobbiamo percepire l'assenza di giudizio

come sono le persone comprensive???

COMPRESIONE

nelle relazioni verticali:

la capacità manifestata dai genitori nel rispondere ai bisogni dei figli in maniera appropriata è alla base del successivo sviluppo psicosociale del bambino

ovviamente in queste relazioni la comprensione non può essere reciproca