

# Aantekeningen Sociale en cross culturele psychologie college 4

## Rode dingen komen sowieso op het tentamen!

Overzicht:

1. Ideeën over zelfconcept: persoonlijkheid of identiteit?
2. Twee manieren van zelf ervaren: ik en mij
3. Hoe leer je over jezelf
4. Waar gebruiken we het zelfconcept voor
5. Zelfcontrole en zelfbeheersing
6. Hoe verander je jezelf

### Ideeën over zelfconcept:

Twee benaderingen over zelfconcept	
Persoonlijkheid	Identiteit
<ul style="list-style-type: none"><li>• Eén cognitieve structuur<ul style="list-style-type: none"><li>○ Deels biologisch bepaald</li></ul></li><li>• Vaststaande inhoud<ul style="list-style-type: none"><li>○ Gevormd in de vroege jeugd</li></ul></li><li>• Beperkt tot persoon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meerdere onderdelen<ul style="list-style-type: none"><li>○ Verschillen tussen onderdelen motiveren</li></ul></li><li>• Veranderlijk<ul style="list-style-type: none"><li>○ Reageert op situatie, verandering mogelijk</li></ul></li><li>• Gedeeld met anderen</li></ul>

Bijv.: 1) Breaking Bad: Walter White is een saaie nederige familieman die scheikunde les geeft en hij verandert in een gemene drugsdealer genaamd Heisenberg. Hij is veranderd, dus de identiteitsbenadering.

2) Hitler: Vroeger was hij niet bijzonder en hadden ze niet voorspeld dat hij iets zou gaan doen, maar hij werd dus een belangrijk persoon in de geschiedenis

De mens reageert voortdurend op sociale situaties. Ons zelfconcept is geen monolithische entiteit; het zelf is niet een vaststaand iets, het kan veranderen. We sluiten dus aan bij de identiteit benadering.

### Twee manieren van zelf ervaren; ik en mij

William James:

**I, ik:** De doener. Bijv.) “ik kijk in de spiegel..”

**Me, mij:** de inhoud van wie ik ben, waarden, doelen, spullen, relaties die je hebt en bijv.) “...en ik zie mijzelf”

### Hoe leer je over jezelf

Hoe leer je jezelf kennen. Hoe weet je dat je bijvoorbeeld zorgzaam bent?

1. Door naar jezelf te kijken
  - a. Introspectie: Wie denk je te zijn, je eigen gedachten en gevoelens volgen.
  - b. Zelfperceptie: attributies maken over jezelf, je kunt verschillende attributies maken aan de hand van 1 gedrag; je zoekt een oorzaak voor dat gedrag en dit vormt je zelfbeeld.

2. Door relaties met personen en groepen
  - a. Attachment
  - b. Social comparison
  - c. Social influence
3. Door de cultuur waarin je leeft

1) Door naar jezelf te kijken:

*Self-perception theory* (Bem, 1967) We observeren ons eigen gedrag en maken attributies over de oorzaken. Met deze attributies “construeren we ons eigen zelfbeeld.

Bijvoorbeeld: Ik zoek uitvluchten om niet te gaan joggen; dus ik ben lui.

*Intrinsieke versus extrinsieke motivatie:*

Bijvoorbeeld: Kinderen stimuleren om meer te gaan lezen, maar wat motiveert hen?

Intrinsiek: lezen is leuk, het is interessant

Extrinsiek: om beloond te worden of straf te vermijden

Bijv.) De pizzahut probeert kinderen te stimuleren om te lezen door iedere keer dat ze een boek hebben gelezen een pizza aan te bieden. Maar als je dit doet denken de kinderen dat ze het boek steeds lezen omdat ze dan pizza krijgen. Zelfs al waren ze eerst intrinsiek gemotiveerd, nu zijn ze dat niet meer omdat ze denken dat ze het doen voor de pizza.

“Overjustification”: Als je denkt dat je iets doet voor een beloning (extrinsieke motivatie) dan onderschat je je intrinsieke motivatie.

Bijv.) Kinderen in een kleuterschool hadden 3 condities;

1. Weten dat ze beloond zullen worden als ze tekenen
2. Weten niet dat ze beloond zullen worden
3. Worden niet beloond

Na 2 weken toonden de kinderen uit conditie 1 minder interesse in het tekenen. Dus: een onverwachte beloning is beter.

*Kijken naar jezelf: het “looking glass“ self:* Het idee dat het zelfconcept wordt gevormd doordat mensen zichzelf onder het vergrootglas leggen (Cooley, 1902) Dit leidt tot zelfinzicht en zelfbegrip. Hierdoor wordt identiteit geschapen.

*De rol van ander in ‘kijken’ naar jezelf’:* Volgens symbolisch interactionisme is zelf een sociaal product (Mead; Blumer). “the self is born of society” De persoon ziet zichzelf door de ogen van anderen in de samenleving; je denkt na over hoe anderen jou zien. “generalized other” = hoe je gezien wordt door anderen, begrijpen welke rol je in het geheel speelt.

Verschil tussen looking glass en generalized other: bij looking glass kijkt vanuit 1 ander per keer. Terwijl je bij generalized other een generalisatie op de hele groep neemt, de indruk die iedereen van jou heeft.

2) Door relaties met personen en groepen:

*Sociale vergelijkingen (Social comparison theory, Festinger, 1954)* Hoe weten we dingen?

- Toetsing fysieke realiteit
- Sociale vergelijking: wat denken anderen
  - Dit doe je als je ergens onzeker over bent. Je vergelijkt je dan met mensen die op je lijken (=vergelijkbaar zijn)

Vergelijking met ander die ‘beter is (opwaarts) of minder goed (neerwaarts)

Vergelijking kan motiveren:

- Assimileren (zelf wil met ander mee)
- Contrasteren (zelf wil van ander weg)

	Opwaarts	Neerwaarts
Assimilatie	😊	😞
Contrast	😞	😊

ig. hierboven geeft aan wat goed is voor je zelfbeeld en wat niet

Hierbij is het van belang om te kijken naar de combinatie van opwaarts/neerwaarts en assimileren/contrasteren. Als je afstand neemt, contrast, van mensen die minder goed zijn, neerwaarts, is het goed voor je zelfbeeld.

- Je neemt andere personen op in je zelfbeeld
- Neemt groepen op in je zelfbeeld; → identificeren

*Bijv.)* Verliefd worden: dit is een expansie van je zelfconcept; aspecten van je geliefde ga je op jezelf betrekken, je weet niet meer of het je eigen of de ander zijn aspect was.

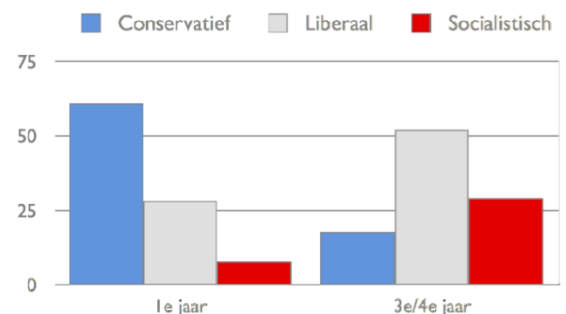
Mensen die van elkaar houden mengen dus zelf-ander door elkaar.

Veel dingen hebben invloed op ons zelfconcept.

1. Als je jong bent hebben je ouders sterke invloed, ze laten je merken dat je het waard bent om van te houden.
2. Op latere leeftijd gaan ook leeftijdsgenoten een grotere rol spelen
3. Vooral groepen, de sociale identiteit hebben veel invloed.

*Bijv.)* Bennington study: politieke voorkeuren van vrouwelijke studenten die uit een conservatieve familie kwamen en naar een liberale school gingen. Zoals je ziet; de groep beïnvloed je voorkeur als je je met hen identificeert.

(boek H5) dingen die minder belangrijk zijn en dingen die je niet hoeft te kennen; dia 22



### 3) Invloed van cultuur op ons zelfbeeld:

In verschillende culturen (NL en China) kun je niet op dezelfde manier jezelf zijn

- Independent self (onafhankelijk): Zelfbeeld wordt bepaald door verschillen met anderen. Het legt nadruk op persoonlijke kenmerken
- Interdependent self (afhankelijk): Zelfbeeld bepaald door sociale relaties en overeenkomsten met anderen. Nadruk op relaties of groepsidentiteit

In onze westerse cultuur zal je als iemand vraagt om jezelf te beschrijven meer dingen over jezelf zeggen zoals; “lief, zorgzaam, grappig”, terwijl in oosterse culturen mensen meer dingen zeggen over hoe ze in een groep zitten en in welke groep dan; “Nederlander, vriend, zus”

Dat betekent niet dat mensen in individualistische culturen minder uniek zijn. Het is enkel hoe je naar jezelf kijkt en dat heeft niet zoveel met uniek zijn te maken.

(Bijv. <https://www.youtube.com/watch?v=QereR0CViMY> , erg grappig)

Het is gemakkelijk om groepen die van elkaar verschillen te onderscheiden; Jong, hoogopgeleid.

### *Bi-culturele identiteit*

Mensen met roots in twee culturen, hebben bij elke cultuur een ander kader om de werkelijkheid te interpreteren. Zij kunnen dan ook veranderen van kader, die bij de cultuur hoort die op dat moment relevant is: 'Frame switching'. Context heeft invloed op welke cultuur/kader het meest relevant is.

Maar door priming kun je een bepaald kader activeren. (saillant maken)

*Bijv.*) Door Amerikaanse / Chinese symbolen te laten zien en wederom het gedrag van vissen te moeten verklaren bleek dat Chinese symbolen tot externe attributies en Amerikaanse symbolen tot interne attributies leidden.

Maar waar wordt dit zelfbeeld voor gebruikt?

- Organisatie: Waarneming en organiseren van kennis ( self-schema, self-esteeem). Dat was het hele bovenstaande.
- Motivatie (Bijv. self enhancement) onderdeel 4, hieronder uitgelegd.
- Sturen van handelingen (self-regulation)

### ***Waar gebruiken we het zelfconcept voor?***

*Organisatie: zelf als mentale voorstelling kennis:*

- Zelf-schema: idee dat we hebben over wie we zijn
- Actieve zelfconcept ("working self-concept") wat in de omgeving actief wordt
- Eigenwaarde ("self-esteeem")
  - Trait (kenmerk) is stabiel
  - State (toestand) is variabel
- Self-worth contingencies
  - Mensen verschillen in waar ze eigenwaarde aan ontlene (boek research 5.1)

Motieven in verband met zelfbeeld:

1. Zelfbeoordeling: Het doel om valide en accurate informatie over onszelf te verzamelen.
2. Zelfverbetering (Self enhancement): Het doel om onszelf in een zo positief mogelijk licht te zien
3. Zelfverificatie / -controle: het doel om ons zelfbeeld te bevestigen

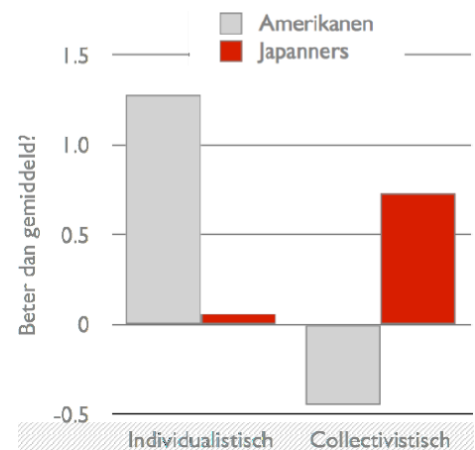
1. *Zelfbeoordeling*: We willen graag weten wie we zijn, dus willen we graag dingen over onszelf leren. Bijv.) als we de keuze mogen maken tussen een activiteit waarmee we veel over onszelf leren en een waarbij we weinig leren dan kiezen we de eerste.

2. *Zelfverbetering*: We willen graag positief zelfbeeld hebben en houden. Daarom zoeken we bevestiging daarvan en soms verliezen we daarbij de waarheid uit het oog.

Positieve illusies:

- superioriteitsillusie; ik ben veel beter dan alle anderen.
- Onrealistisch optimisme; het tentamen zal wel goed komen zelfs al heb ik geen colleges gevolgd.
- Ingroup bias; mijn groep is zoveel beter dan alle andere groepen.

Binnen de zelfverbetering heb je ook te maken met cultuurverschillen. Waarop we ons beter voorstellen dan gemiddeld verschilt weer per cultuur. Zoals weergegeven in de afbeelding hiernaast, zie je dat dit in individualistisch of collectivistisch een verschil is per cultuur.



3. *Zelfverificatie*: Zelfs als je iets negatiefs denkt over jezelf wil je nog dat anderen dit bevestigen. Bijv.) Patrick weet dat hij slecht kan schrijven en niet goed is met woorden. Zijn vriend leest een essay wat Patrick heeft geschreven en is heel lovend over zijn creatieve schrijfstijl. Hoe zal Patrick reageren? –Blij –Ontroerd –Ontevreden –Neutraal, want vrienden geven nu eenmaal complimenten. Patrick is Ontevreden! Want wat zijn vriend zegt komt niet overeen met zijn zelfbeeld en hij wil dit graag bevestigd zien, zelfs al is het iets negatiefs. Het is vervelend als dit wordt tegengesproken want:

- Dit is verwarrend
- Interactie met mensen die een andere mening hebben kan vervelend zijn
- Moeilijk om zelfbeeld constant te veranderen onder invloed van anderen

Oftewel: We hebben een duidelijk beeld van hoe we zijn en we zijn blij met informatie die dit bevestigt.

### ***Sturen van handelingen***

*Zelf-controle en zelfbeheersing (self-discrepancies; dingen die niet overeenkomen)*

Het gedrag dat je vertoont verschilt soms van het zelfconcept; dat is erg vervelend (dissonantie). Om dit te voorkomen doen we aan 'zelfregulatie'; de controle van ons eigen gedrag. Drie componenten van zelf-regulatie zijn:

- Zelfbewustzijn
- Controle van gedrag
- Energie voor zelfbeheersing

*Self-awareness theory (Duval & Wicklund, 1972) boek; theorybox 5.6*



*Self-regulation theory* (Carvey & Scheier, 1981)

- Er moet een standaard zijn (bijv. norm)
- Gedrag moet worden gecontroleerd (monitoring).
- Als standaard en gedrag verschillen moet er iets veranderen.

Dat kost energie en wordt moeilijk door 'ego depletion'.

Ego depletion: we slagen niet altijd in het veranderen van het gedrag door een gebrek aan / beperkte hoeveelheid energie bij de regulatie.

!!! Onderhand blijkt dat 'gebrek aan energie' achterhaald te zijn. Veel effecten kunnen te wijten zijn aan een gebrekkige zelfregulatie (monitoring van het eigen gedrag). Dat is iets anders dan zeggen dat de energie inherent beperkt is.

*Self-discrepancy theory*

Er zijn 3 zelfbeelden:

- 1) Actual (eigenlijk) self
- 2) Ideal (ideaal) self
- 3) "Ought" (moet) self

2 en 3 zijn richtpunten of "desirved selves", hier willen we naartoe (richtpunten motiveren). Basis voor regulatory focus theory

*Regulatory focus theory*

Vershil actual en richtpunt is vervelend.

Negatieve gevoelens motiveren: Self-regulation theory.

Oughts (normen) → prevention system (niet willen falen).

Idealen → promotion system (uitdagingen aangaan)

- Bij falen: Agitation (anxiety, threat, fear); agitatie, onrust, angst
- Bij vallen: Dejection (disappointment, sadness); verdriet

*Waarom zelfbewustzijn? (niet in het boek)*

Self-enhancement en self-verification lijken zo vermoeiend, energie rovend.

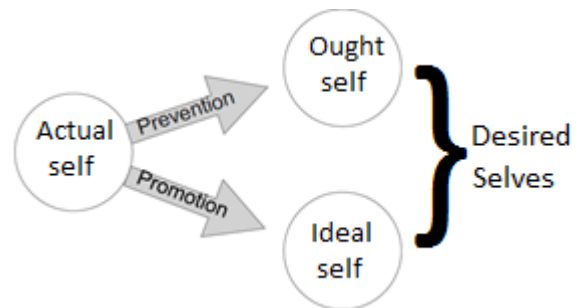
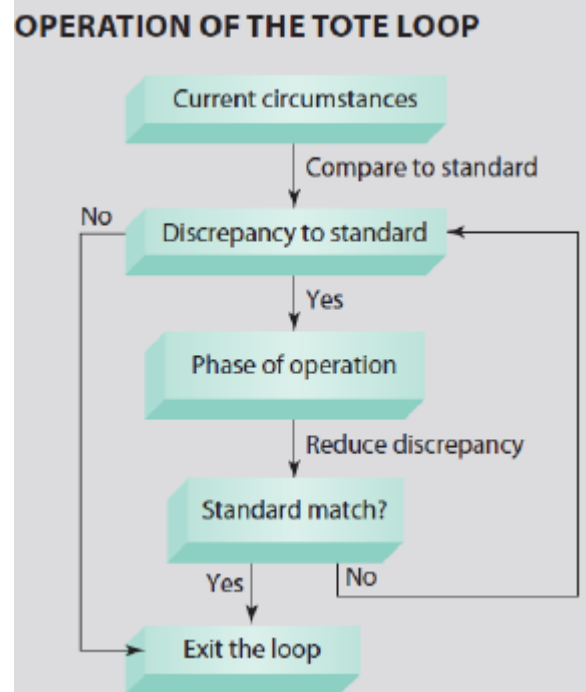
Zelfbewustzijn geeft enorme flexibiliteit aan gedrag, hierdoor kun je je eigen gedrag beïnvloeden. Dit is belangrijk in onze complexe sociale wereld (sociale relaties, groepsnormen)

Zelfbewustzijn kan voor focus van aandacht en denken zorgen. Minder automatisch, meer gecontroleerd.

***Hoe verander je jezelf?***

1. Door op een andere manier naar jezelf te kijken
2. Door relaties met andere personen en andere groepen
3. Door in een andere cultuur te leven; hier kun je andere aspecten van jezelf ontdekken die anders niet naar boven zouden komen.

Bijv.) Je gaat als 1<sup>e</sup> jaars student op kamers, je hebt een andere omgeving en moet ineens voor jezelf zorgen.



Plaatje hierboven kennen!

*Sociaal aspect van "jezelf veranderen" (Tice 1992)*

Proefpersoon moet zichzelf op een voorgeschreven manier voorstellen (introvert / extravert)

Met of zonder publiek; met publiek leidt tot sterkere verandering in zelfconcept.

We onszelf dus echt door de ogen van anderen!