UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA APPLICATA

Corso di laurea magistrale in

PSICOLOGIA SOCIALE, DEL LAVORO E DELLA COMUNICAZIONE

Tesi di laurea

Sessismo, corpo e benessere: uno studio sulle dinamiche psicologiche e sociali legate alle disuguaglianze di genere, da una prospettiva femminile

Sexism, body and well-being: a study on the psychological and social dynamics related to gender inequality, from a women's perspective

Relatore
Prof. Voci Alberto

Laureanda
Anna Senzani

Anno Accademico 2024/2025

INDICE

CAPITOLO 1: LE DISUGUAGLIANZE DI GENERE TRA STEREOTIPI E SESSISMO..... *4*

Introduzione..... 4

Ruoli di genere..... 6

Stereotipi di genere..... 6

La perpetuazione dello stereotipo di genere 7

Il sessismo..... 11

Il sessismo nel contesto lavorativo..... 13

Disuguaglianze di genere: alcuni dati 17

Conclusione..... 19

CAPITOLO 2: OGGETTIVAZIONE E AUTO-OGGETTIVAZIONE NELLE DONNE..... *21*

Cause e conseguenze dell'auto-oggettivazione..... 23

Le variabili individuali dell'oggettificazione corporea..... 25

Implicazioni del modello dell'oggettificazione corporea..... 29

Strategie per la riduzione dell'auto-oggettivazione..... 31

Empowerment come fattore positivo..... 32

Self compassion..... 34

CAPITOLO 3: LA RICERCA..... *37*

Obiettivi..... 37

Partecipanti..... *38*

Il questionario *40*

CAPITOLO 4: LE ANALISI E I RISULTATI..... *49*

Attendibilità delle scale..... 49

Differenze dal punto centrale..... 52

Correlazioni..... 57

Regressioni..... *65*

CAPITOLO 5: CONCLUSIONI..... *74*

Discussione dei risultati 74

Limiti e sviluppi futuri *78*

BIBLIOGRAFIA..... *81*

CAPITOLO 1: LE DISUGUAGLIANZE DI GENERE TRA STEREOTIPI E SESSISMO

Introduzione

Il sesso e il genere sono concetti che vanno distinti. Il sesso si riferisce a un dato naturale, biologico e fisiologico, mentre il genere rappresenta un punto di arrivo, il risultato di costruzioni sociali, psicologiche e culturali.

Come affermano West e Zimmerman: "Gender is not a set of traits, nor a variable, nor a role, but the product of social doings of some sort" (West & Zimmerman, 1987, p. 129).

Questa idea viene condivisa da numerosi studiosi, il genere infatti non si limita alla dicotomia maschio/femmina, ma costituisce un sistema sociale che organizza le esperienze, distribuisce risorse e produce gerarchie di potere (Heise et al., 2019).

Altri autori ancora affermano :"Gender is a social system that defines men and women as different and distributes power, resources, and status on the basis of that difference" (Ridgeway & Correll, 2004).

Seconda questa prospettiva, *doing gender* significa produrre differenze tra ragazzi e ragazze che non sono innate, ma derivano da pratiche, gesti e relazioni quotidiane: il genere non si possiede, lo si *fa* (West & Zimmerman, 1987).

Pertanto, considerando il genere da una prospettiva socio costruttivista, esso appare come un prodotto della socializzazione che inizia fin dalla nascita (Rossi, 2019). Alcuni studiosi hanno persino messo in discussione la nozione di sesso biologico come innato, sostenendo che anch'esso sia vincolato a interpretazioni ed aspettative di genere (*Butler, 1990; Lorber, 1994; Piccone Stella & Saraceno, 1996). In relazione a ciò gli individui possono essere considerati in grado di scegliere il proprio genere e di metterlo in discussione, andando contro agli stereotipi tradizionali (Rossi, 2019).

Secondo questa prospettiva, le femministe radicali, come Catharine MacKinnon (1989), promuovono l'idea che i ruoli di genere tradizionali (la donna come madre e accudente, l'uomo come lavoratore e dominante) non siano soltanto delle convenzioni culturali, ma reali meccanismi di oppressione. Secondo l'autrice, infatti: "gender is a hierarchy of male over female. Sexuality is the dynamic of that hierarchy" (MacKinnon, 1989, p. 113), quindi appartenere ad un genere, in questa prospettiva, significa essere già inseriti in una relazione eterosessuale di subordinazione. La donna è definita solo in rapporto all'uomo, in una gerarchia che rende la disuguaglianza strutturale. Per questo, i ruoli di genere non vanno semplicemente modificati, ma smantellati (Butler, 1990).

A questo proposito, le teorie queer, invece, sostengono l'idea che il genere non è binario né stabile: pratiche e identità differenti come *drag*, *butch*, *femme* e *transgender* dimostrano che i ruoli possono essere piegati, sovvertiti e reinventati. L'obiettivo non è abolirli del tutto, ma renderli fluidi, plurali e aperti a trasformazioni (Butler, 1990).

Ruoli di genere

La formazione dei ruoli di genere, deriva dal sostenimento delle norme gerarchiche che sono incorporate nel sistema e nelle istituzioni (Dworking et al., 2015), e vanno a definire di quali gradini si compone la società (Heise et al., 2019).

Le norme di genere o norme sociali, sono norme che stabiliscono quali sono i comportamenti corretti da mettere in atto per uomini e minoranze di genere (Dworkin et al., 2015). Tali regole, radicate nelle istituzioni, generalmente determinano chi può ricoprire ruoli di leadership, di chi vengono valorizzati i contributi e di chi vengono soddisfatti i bisogni (Pearse, 2015). In questo modo, le norme restrittive non solo riproducono, ma rafforzano le gerarchie di potere. Tuttavia, esse non sono immutabili: possono essere trasformate da movimenti sociali, leggi, pratiche educative e azioni quotidiane (Pearse, 2015).

Stereotipi di genere

Secondo Tajfel gli stereotipi sono rappresentazioni cognitive semplificate della realtà, create dalle persone per classificare e comprendere i gruppi sociali. Si tratta di categorizzazioni che aiutano ad organizzare le informazioni. Dallo stereotipo ha origine il pregiudizio, cioè un certo tipo di atteggiamento valutativo nei confronti di un gruppo, infine la discriminazione deriva dal pregiudizio, che consiste nel trattare in modo ingiusto o svantaggioso le persone, in quanto appartenenti ad un gruppo (Tajfel et al., 2001).

Gli stereotipi si dividono in descrittivi e prescrittivi. Parliamo di stereotipi tradizionali, facendo riferimento a quelle caratteristiche che generalmente vengono attribuite agli

uomini, come ad esempio, potere e competitività, al contrario tratti come cura, empatia e attenzione vengono attribuiti alle donne. Denominiamo come stereotipi prescrittivi, gli stereotipi che fanno riferimento ai comportamenti che una persona dovrebbe mettere in atto per conformarsi a tale stereotipo, relativo al proprio genere (Kite et al, 2019; Heilman et al., 2020) (Stewart et al., 2021).

Ciò che è importante sottolineare è che gli stereotipi limitano le persone, nelle loro azioni e pensieri quotidiani, contribuendo alla perpetuazione dello stesso e consolidando le disuguaglianze di genere. (Dworkin et al., 2015) (Stewart et al., 2021).

Infatti, già dagli anni ’70, l’obiettivo delle femministe radicali che combattevano per i diritti delle donne, era quello di eliminare lo stereotipo, il quale aveva portato alla creazione delle norme di genere, secondo cui maschi e femmine hanno caratteristiche ben distinte e naturalmente immutabili (Cislaghi & Heise, 2020).

La perpetuazione dello stereotipo di genere

Il modello cognitivo–affettivo della personalità di Mischel e Shoda (1995) sottolinea come il modo di agire di una persona sia modulata dal contesto in cui si trova, e quindi non dipenda da tratti stabili di personalità, ma da processi cognitivi ed emotivi, basati su esperienze passate esterne, come situazioni specifiche, interazioni e contesti, ma anche sulle proprie credenze, i propri valori, emozioni. Avviene una costruzione soggettiva della realtà, definita sulla base dell’interpretazione dell’individuo, tramite personali mappe cognitive ed emotive.

Il fenomeno della socializzazione è quello che spesso porta alla formazione degli stereotipi, avviene attraverso agenzie educative differenti e va ad influenzare quelli che sono i futuri comportamenti di una persona e la propria concezione di sé:

- La famiglia, luogo principale contribuisce alla formazione degli stereotipi tradizionali, quindi nei bambini vengono incoraggiate l'autonomia, la competizione e il gioco fisico, al contrario alle bambine viene insegnata la cooperazione, l'accudimento e la sensibilità emotiva.
- La scuola, anch'esso un ambiente fondamentale per la creazione della propria identità, dove spesso le maestre fin dalla prima infanzia rinforzano, talvolta senza esserne consapevoli, abilità logico-matematiche o tecnico-scientifiche nei ragazzi e linguistiche o relazionali nelle ragazze.
- I media, il canale che forse più amplifica la perpetuazione degli stereotipi perché veicola molte informazioni, che perpetuano le visioni di rappresentazioni stereotipate di uomo associato a carriera di successo e potere, donne viste come madri di famiglia, dedite alla cura dei figli e della casa, ma anche come oggetto sessuale da parte degli uomini (Zhou, 2025).

In sintesi, ciò che fa la differenza nelle scelte future e nei comportamenti di un individuo sono in gran parte le influenze esterne che riceve, in questo senso il costrutto teorico del modello aspettativa-valore (Eccles et al., 1983) può aiutare a capire meglio cosa accade a livello mentale.

La teoria spiega che la motivazione verso il successo si compone di due pilastri fondamentali: innanzitutto è importante quanto gli individui hanno proprie aspettative di

successo, quindi quanto pensano di avere successo durante un'ipotetica prestazione futura e quanto è importante portarlo a termine per una determinata persona. Inoltre, il compito porta al suo interno un certo valore, che a sua volta influenza la motivazione di un individuo. Distinguiamo tra valore di realizzazione, valore intrinseco, valore di utilità e costo. Il valore di realizzazione riguarda il livello di importante che per un individuo ha il portare a termine un determinato compito; il valore intrinseco riguarda il valore che il compiere un determinato compito ha per un individuo in maniera del tutto personale; il valore di utilità riguarda quanto il compito coincide con gli obiettivi reali che un individuo ha nel proprio futuro: il valore relativo al costo riflette le componenti negative che emergono nel portare a termine un determinato compito.

Questa teoria si lega in maniera sostanziale al fatto che nella società odierna i valori e le aspettative, sono trasmessi in maniera differente, in base al genere di un individuo fin dalla nascita e in contesti differenti. Sono le influenze sociali che contribuiscono alla formazione di aspettative e valori. Spesso infatti molte opzioni non vengono nemmeno considerate da un individuo soltanto perché non riflettono lo schema di genere in questione; ad esempio, sono in minoranza le ragazze che si dedicano alle scienze fisiche e matematiche sia perché credono di possedere meno abilità in questo campo, ma anche perché danno meno valore a questi compiti, e di conseguenza a questi campi occupazionali (Eccles, 2011).

È stato condotto uno studio (Steffens et al., 2010) dove si è studiato come nelle bambine già dai 9 anni sono presenti stereotipi impliciti di genere della matematica, infatti associano più facilmente *"maschi–matematica"* e *"femmine–lingua"*.I bambini maschi, invece, non mostrano queste associazioni stereotipate a nessuna età. Inoltre nelle ragazze, gli stereotipi impliciti di genere predicono il concetto di sé, le preferenze di iscrizione

scolastica e i voti in matematica, anche inconsapevolmente, mentre per i ragazzi questo non accade.

Lo studio sopra descritto mostra come gli stereotipi e le pressioni sociali, influenzino la motivazione autonoma e gli interessi personali per la scelta dei percorsi di studi. Infatti, negli adolescenti la motivazione è ancora più libera e autonoma (non ci sono ancora stereotipi interiorizzati).

Ricordiamo quindi un'altra teoria, che spiega come gli stereotipi di genere possano interferire con la motivazione autonoma e lo sviluppo di sé negli ambiti scolastici. La teoria dell'autodeterminazione, SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) spiega come il benessere e la prestazione di un individuo dipendano dalla soddisfazione di tre bisogni psicologici innati: autonomia, competenza e razionalità; in questo senso gli stereotipi potrebbero interferire con il bisogno di competenza e il bisogno di autonomia. Questa teoria divide la motivazione in intrinseca ed estrinseca; nella prima, le motivazioni che spingono all'azione dipendono da piacere o interesse per l'attività stessa, mentre la motivazione estrinseca è motivata da ricompense provenienti dall'esterno; perciò le bambine potrebbero non impegnarsi nello studio della matematica e dedicarsi ad altre materie per conformarsi alle aspettative tradizionali.

Il sessismo

Secondo la teoria del sessismo ambivalente (Glick & Fiske, 2001), esistono due tipi di sessismo, sessismo ostile e sessismo benevolo.

- Il sessismo ostile, è una forma di atteggiamento negativo e apertamente discriminatorio nei confronti di un genere, con accezione negativa. Descrive le donne tramite l'utilizzo di stereotipi e pregiudizi, come manipolatrici, e gerarchicamente inferiori agli uomini.
- il sessismo benevolo, è una forma di sessismo apparentemente positivo e socialmente accettato, che porta ad un'idealizzazione della donna come pura, morale e bisognosa di essere protetta dall'uomo, ad esempio tramite atteggiamenti di tipo paternalistico e limitante.

In uno studio (Dardenne et al., 2007) è stato trovato che il sessismo benevolo (ad esempio: "le donne sono preziose, ma hanno bisogno di aiuto dagli uomini") peggiora la performance in un compito cognitivo o lavorativo svolto da una donna. Infatti negli esperimenti che sono stati svolti, solo il sessismo benevolo, non quello ostile, ha peggiorato la prestazione delle donne. In sintesi, il tono "gentile" del sessismo benevolo non lo rende meno dannoso, anzi, lo rende più subdolo e distruttivo. Questo accade perché le donne esposte al sessismo benevolo sono soggette a più ansia, pensieri intrusivi che diminuiscono la concentrazione durante il compito; al contrario atteggiamenti di sessismo ostile vengono identificati come meno distruttivi, in quanto riconosciuti apertamente come pregiudizi, perciò le donne tendono a vedere questo fenomeno come esterno alla loro persona.

In quest'ottica il sessismo benevolo rimane forse la forma di sessismo più pericolosa di sessismo perché non viene riconosciuto come tale, quindi è molto più difficile da eliminare, infatti le persone che mettono in atto forme di pregiudizio benevolo, difficilmente vengono etichettate come portatrici di opinioni sessiste, rispetto a quando si tratta di sessismo ostile. Addirittura, sono le donne a sentirsi rassicurate, talvolta dall'idea di essere identificate nel ruolo di madri o mogli (Barreto & Ellemers, 2005). Le discriminazioni di genere vengono sempre di più sostenute e perpetuate dal sessismo benevolo.

La letteratura mette in rilievo, come commenti degradanti, pregiudizi sui ruoli di genere e oggettivazione sessuale abbiano conseguenze negative sul benessere mentale delle donne, portando ad un diminuzione dell'autostima e maggiore sofferenza emotiva (Swim et al., 2001).

Ancora, alcuni studi hanno indagato gli effetti della contestazione di commenti sessisti, questi però non sembrano aumentare l'autostima, ma riflettere un orientamento preesistente verso l'uguaglianza di genere, quasi ad indicare una persona "empowered". Il vero beneficio della contestazione potrebbe emergere a lungo termine, contribuendo a ridurre la normalizzazione del sessismo e a rafforzare la solidarietà tra donne (Sayer et al., 2025).

Allo stesso modo, in un altro studio recente, si indaga come i commenti sessisti verso studentesse della facoltà di ingegneria, vadano a compromettere il loro benessere mentale, creando forme di oppressione che incrementano ansia e senso di inadeguatezza (Ogbuanya & Ogbuefi, 2025).

In generale, la discriminazione di genere, si associa ad un peggior benessere psicologico: maggiore depressione e ansia, minore soddisfazione di vita (Schmitt et al., 2002). Le donne che percepiscono discriminazione tendono a rafforzare l'identificazione con il proprio gruppo di genere, questa maggiore identificazione attenua parzialmente gli effetti negativi sul benessere.

Inoltre, è stato evidenziato, che la negazione della discriminazione di genere porta ad un maggiore benessere da parte delle donne, che riportano maggiore soddisfazione di vita: chi nega la discriminazione percepisce il sistema come più giusto e meritocratico, la negazione quindi ha una funzione "palliativa": serve a proteggere il benessere psicologico, anche se a costo di ignorare l'ingiustizia reale e rafforzare le disuguaglianze (Napier et al., 2020).

Il sessismo nel contesto lavorativo

Il luogo di lavoro è stato a lungo identificato come uno spazio cruciale per la perpetuazione della disuguaglianza di genere. Come evidenzia Connell (2010), se le norme egemoniche rafforzano il dominio maschile, l'ambiente lavorativo rappresenta uno spazio cruciale per analizzare le tensioni legate alla conformità e alle norme di genere.

Gli atteggiamenti sessisti sul posto di lavoro diventano una forma di ostracismo e bullismo sociale, creando sentimenti di esclusione e rifiuto da parte delle donne, generando ansia, stress e sofferenza emotiva (Smart Richman & Leary, 2009). Dal punto

di vista lavorativo, ci sono alcuni contesti lavorativi che non soddisfano i bisogni psicologici delle persone, come il bisogno di riconoscimento individuale, autostima sociale e identità personale.

Uno studio indaga gli effetti del sessismo sul posto di lavoro, differenziando tra sessismo organizzativo (cioè strutturale, in riferimento alle politiche messe in atto dall'organizzazione), e sessismo interpersonale (indicando il rapporto con i colleghi), entrambi risultano impattare negativamente sul senso di appartenenza e sulla salute mentale delle donne. Il sessismo organizzativo porta ad una minore soddisfazione lavorativa. Il senso di appartenenza risulta essere quindi un mediatore chiave, infatti sentirsi escluse o non accettate sul posto di lavoro, porta ad un peggioramento degli effetti del sessismo, al contrario sentirsi riconosciute ed accettate, riduce l'impatto negativo del sessismo (Rubin et al., 2019). Questi risultati sono perfettamente coerenti con la Self Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), la quale sostiene che il benessere psicologico dipende dalla soddisfazione dei tre bisogni fondamentali: autonomia, competenza e senso di appartenenza.

È possibile fare riferimento anche al modello del Job-Demand Resources (Demerouti et al., 2001), il modello sottolinea come le caratteristiche di un particolare lavoro possano influenzare il benessere e la performance dei lavoratori: identifichiamo come Job Demands tutti gli aspetti psicologici, sociali e organizzativi di un lavoro, che comportano un costo a livello psicologico e fisico; mentre le Job Resources come gli aspetti positivi del lavoro, che riducono le richieste lavorative (Job Demands). Se le Job Demands sono troppo alte e prolungate possono portare a stress o bornout; mentre le Job Resources migliorano la performance e la soddisfazione, proteggendo dallo stress lavorativo. Identifichiamo quindi il sessismo come Job Demand , che obbliga le donne a fare uno

sforzo aggiuntivo per gestire discriminazioni di genere, mentre il senso di appartenenza si identifica come risorsa in grado di mitigare l'effetto negativo del sessismo.

È stata analizzata la percezione della discriminazione di genere sul posto di lavoro (Sipe et al., 2009): generalmente la maggior parte degli studenti non riconosce l'esistenza della discriminazione di genere, tuttavia le studentesse sono più consapevoli degli effetti di quest'ultima, ma tendono a minimizzarne gli effetti su sé stesse, sottovalutando anche gli impatti dei pregiudizi di genere. La mancanza di consapevolezza può lasciare soprattutto le donne impreparate nell'affrontare delle difficoltà reali, per questo si evidenzia l'importanza dell'educazione, della formazione e delle politiche aziendali mirate, per contrastare la discriminazione di genere. Questo studio si collega con la teoria dell'autodeterminazione (SDT, Deci & Ryan, 1985, 2000), in quanto molte studentesse negano la discriminazione di genere tramite un meccanismo di difesa motivazionale, cercando di preservare un senso di competenza e controllo personale. In termini di SDT , dunque, minimizzare la discriminazione subita può essere un modo per proteggere il bisogno psicologico di competenza e autonomia.

Nel corso di questi anni ci sono stati dei miglioramenti per quanto riguarda l' occupazione femminile dei posti di lavoro, ora il 40% ricoprono il ruolo di manager negli Stati Uniti (Eagly et al., 2007). Secondo questi autori la metafora del "soffitto di cristallo" non riassume efficacemente l'ostacolo molto più complesso e le sfide che le donne devono affrontare nel corso della loro carriera.

Si parla di *glass ceiling* per fare riferimento ad un ostacolo apparentemente invisibile, di natura socio-culturale che impedisce alle donne di raggiungere posizioni di successo o di

fare carriera, anche quando hanno le stesse qualifiche e competenze degli uomini (Inside marketing, 2025).

Il *glass ceiling* è un tipo di discriminazione strutturale e culturale, il termine nasce negli anni 80 (*Wall Street Journal, 1986) e si definisce dal *U.S. Glass Ceiling Commission* (*1995) come un insieme di barriere strutturali e organizzative che impediscono l'avanzamento dei gruppi svantaggiati, in particolare delle donne, limitando l'uguaglianza di opportunità. È stato evidenziato che in alcuni settori come quello legale, scientifico amministrativo, le donne rimangono sottorappresentate nei ruoli dirigenziali (Purcell et al., 2010).

Le cause principali riguardano la formazione delle organizzazioni in base a criteri maschili, ovvero "gendered" e i ruoli di leadership vengono riservati agli uomini, molto spesso le donne per ottenere dei riconoscimenti devono dimostrare di possedere competenze superiori e conformarsi al modello maschile. Infine, tra le cause ritroviamo anche il fenomeno della segregazione occupazionale; dove le donne sono concentrate in settori e ruoli a bassa remunerazione, occupando principalmente posizioni più basse, fenomeno conosciuto come *"sticky floor*". (Purcell et al., 2010) Si tratta di un "pavimento unto e appiccicoso" è difficile camminare e avanzare posizioni di carriera e prestigio, fenomeno che riguarda principalmente le donne (InsideMarketing, 2025).

Le strategie per ridurre il *glass ceiling* possono essere: la creazione di nuove procedure per la selezione, promuovere la leadership femminile, attuare un controllo dei meccanismi strutturali e promuovere politiche di affermative action. "(Purcell et al., 2010).

Un articolo del 2021 (Ciminelli), sostiene che il gap salariale tra uomini e donne rimane pari al 15% con pari qualifiche; le principali cause che possiamo nominare riguardano

non solo il *glass ceiling* (legato alla penalizzazione della maternità e agli ostacoli alla carriera femminile, responsabile di circa il 60% del divario, e particolarmente rilevante nei Paesi dell'Europa settentrionale e occidentale), ma anche il fenomeno dello *sticky floor,* che si associa a stereotipi di genere, norme sociali e discriminazione, spiegando il 40% del divario tra uomini e donne. È più pronunciato nei Paesi dell'Europa centrale, orientale e meridionale.

In questo senso, analizzando il "gender pay gap", in particolare facendo riferimento al settore pubblico, dove sembrano essere presenti valori di equità e giustizia, maggiormente rispetto al settore privato. Tuttavia sono comunque presenti ostacoli strutturali e culturali. Le componenti che facilitano il divario salariale riguardano disparità nell'accesso alle posizioni di autorità e leadership; disparità nelle opportunità di assunzione e promozione; sottorappresentanza femminile in ruoli decisionali (Bishu & Alkadry, 2017).

Disuguaglianze di genere: alcuni dati

Il Gender Equality Index , pubblicato dall'EIGE (2024), lo European institute for gender equality, sottolinea quanto ancora il gap di genere sia molto presente anche in Italia, e quanto sarà difficile arrivare ad una reale parità di genere. Infatti, l'Italia si colloca al 14esimo posto, con un punteggio di 69,2, nell'Unione nell'indice di uguaglianza di genere (1,8 punti in meno rispetto al punteggio Ue).

I dati ISTAT (2025) evidenziano che in Italia il tasso di occupazione femminile è molto diverso da quello maschile: quello femminile, prendendo in considerazione le donne dai

15 ai 64 anni risulta pari al 52,5%, mentre quello degli uomini è pari a 70,4%. Mentre nelle regioni meridionali, il divario sembra diventare ancora più ampio, qui il tasso di occupazione femminile scende al 35%.

Il divario di genere diventa importante anche per quanto riguarda il carico di lavoro domestico e di cura. In Italia, sono molte di più le donne che dedicano in media 22 ore settimanali al lavoro familiare non retribuito, mentre gli uomini soltanto 9 ore (ISTAT, 2022). In questo modo le possibilità di carriera femminili si riducono notevolmente, infatti le donne ricevono maggiormente contratti part-time rispetto agli uomini.

Il tema diventa fondamentale. L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite inserisce la parità di genere tra i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Goal 5: *Achieve gender equality and empower all women and girls*), facendo presente che eliminare le disuguaglianze non è solo un imperativo etico, ma anche una condizione essenziale per crescita economica, innovazione sociale e benessere collettivo (United Nations, 2015).

Purtroppo però, nonostante i progressi, la parità è lontana: secondo il *Global Gender Gap Report* del World Economic Forum (2023), al ritmo attuale occorreranno oltre 130 anni per colmare la disparità tra uomini e donne a livello mondiale.

Conclusioni

Quello che emerge da questo capitolo è il concetto fondamentale di genere, che non rappresenta una semplice caratteristica biologica, ma un complesso sistema di costrutti sociali, culturali e simbolici che caratterizzano la vita di ogni persona, andando dall'educazione, alle relazioni sociali, e al lavoro. Analizzando i concetti di doing gender (West & Zimmerman, 1987) e delle teorie socio- costruttiviste si può osservare come gli stereotipi e le norme di genere vengano trasmessi fin dalla nascita e consolidati tramite processi di socializzazione, messi in atto dalle più importanti agenzie educative come scuola, media e famiglia. Questi sistemi portano talvolta a rendere le disuguaglianze invisibili, normalizzandole e riproducendole in un ciclo continuo.

In un ambiente come quello lavorativo, tali dinamiche si manifestano in forme di discriminazione e sessismo, sia esplicite che implicite, che vanno ad impattare sulla salute mentale, il senso di appartenenza e la salute mentale e la carriera professionale delle donne. Infine, la *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985) e il modello *Job Demands–Resources* (Demerouti et al., 2001), mostrano importanti interpretazioni: quando i bisogni di autonomia, competenza e appartenenza vengono compromessi da un contesto discriminatorio, si osserva un aumento dello stress accompagnato da una riduzione della motivazione intrinseca.

Due fenomeni importanti: quello del *glass ceiling* e dello *sticky floor* dimostrano come gli ostacoli che impediscono la parità di genere siano di tipo strutturale e culturale. Le donne sembrano essere sempre più presenti nei ruoli dirigenziali ma nonostante ciò, (Eagly et al., 2007), continuano a misurarsi con barriere invisibili che bloccano la loro

carriera professionale. Il carico familiare e il fenomeno della maternità sono difficoltà che accentuano la percezione di disuguaglianza come una problematica sistemica. I dati europei (Ciminelli et al., 2021) e quelli italiani (ISTAT, 2025) aiutano a mettere in luce quanto il divario di genere nel lavoro e nella retribuzione sia la conseguenza di una cultura che porta avanti aspettative e ruoli basati sul genere e non si tratta semplicemente di una questione numerica.

L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite evidenzia come l'empowerment femminile sia una leva determinante per costruire società più giuste e sostenibili. Tuttavia, il percorso verso l'uguaglianza è tutt'altro che concluso: richiede la decostruzione delle strutture patriarcali, il riconoscimento del valore femminile anche sul lavoro e la diffusione di una cultura inclusiva dove ogni persona possa esprimere appieno il proprio potenziale indipendentemente dal genere.

CAPITOLO 2: OGGETTIVAZIONE E AUTO-OGGETTIVAZIONE NELLE DONNE

L'oggettivazione sessuale e l'auto-oggettivazione

Come sostiene Volpato (2011, citata da Dakanalis et al., 2012): "Oggettivare significa che un individuo viene trattato come un oggetto, uno strumento, merce". In questo senso, si nega l'umanità all'individuo tramite un processo di "deumanizzazione", riducendolo ad un corpo oggettivato in vari ambiti della vita quotidiana, da quello lavorativo a quello sessuale.

L'oggettivazione, in particolare quella sessuale, è un processo legato fortemente alla figura femminile, che, pur essendo molto attuale, si origina molto prima nella storia. L'oggettificazione sessuale diventa un tema importante negli anni '60, quando viene etichettato dalle attiviste femministe, come uno dei problemi alla base della lotta per la parità di genere (De Beauvoir, 1971).

Secondo la teoria dell'*Objectification Theory* di Fredrickson e Roberts (1997), l'oggettivazione sessuale, si ha quando: l'attenzione è posta sul corpo di una donna e non sulla sua persona; la donna viene valutata in base al suo aspetto fisico e a quanto questo corrisponde agli standard estetici. In questo modo le donne sono immerse in una società che incoraggia immagini e messaggi sessualizzati, arrivando talvolta ad oggettificare sé stesse. Il fenomeno dell'auto-oggettivazione si ha quando, diventano le donne stesse a

trattare il proprio corpo come un oggetto da valutare, monitorare e migliorare, spesso a scapito del benessere psicologico.

Uno dei processi fondamentali alla base delle disuguaglianze di genere, sono i processi psicologici e sociali legati all'oggettivazione corporea.

Nella cultura occidentale, è molto comune che le donne oppure le persone appartenenti a gruppi marginalizzati per l'appartenenza di genere, vengono frequentemente considerate e trattate come oggetti di osservazione estetica o desiderio sessuale, anziché come soggetti dotati di volontà, competenze e spirito critico (Fredrickson e Roberts,1997). Questa prospettiva è alla base del modo in cui la cultura dominante, i media e le interazioni quotidiane contribuiscono a plasmare un rapporto problematico con il corpo e, di conseguenza, con il sé.

Il processo legato all'oggettivazione corporea non tratta di un'esperienza individuale, ma riguarda dinamiche di potere e gerarchie sociali più ampie. È stato verificato che spesso le donne tendono a non riconoscere il sessismo, diminuendo le possibilità di contrastarlo e il fatto che non abbiano reazioni emotive negative fa sì che gli stereotipi continuino ad operare silenziosamente, limitando l'autostima e l'autonomia delle donne (Fedi et al., 2016).

Cause e conseguenze dell'auto-oggettivazione

Alcuni studi hanno osservato che la vita sociale delle ragazze può essere condizionata negativamente dalla loro obesità, al contrario di quella dei ragazzi. L'interiorizzazione dello sguardo altrui diventa così una forma sottile ma potente di controllo sociale, che induce la persona a conformarsi a standard estetici culturalmente definiti (Moradi & Huang, 2008).

In particolare, Schaefer et al. (2018) hanno sottolineato come l'auto-oggettivazione corporea, possa generare sentimenti di sorveglianza corporea e vergogna corporea, che a loro volta possono trasformarsi in esiti psicologici negativi, come descritto dalla teoria di Fredrickson e Roberts, la quale viene confermata anche in altri contesti culturali, nonostante siano presenti alcune variazioni legate all'etnia e all'identità sociale. Il modello risulta particolarmente rilevante per comprendere come la pressione estetica e la discriminazione di genere si traducano in esperienze di vergogna corporea, insoddisfazione e disturbi alimentari. In uno studio è stato evidenziato come le dinamiche di auto-oggettivazione e le loro conseguenze psicologiche iniziano molto presto e sono fortemente influenzate dai media e dalle relazioni tra pari. I risultati dello studio confermano che la self objectification è associata a body shame, dieta restrittiva e sintomi depressivi (Marika et al., 2015).

Inoltre, l'utilizzo di media sessualizzanti è correlato positivamente con l'auto-oggettivazione, questo vuol dire che essere esposti a contenuti mediatici enfatizza la sessualizzazione del corpo, come pubblicità, film, programmi TV, videoclip o social e aumenta la tendenza a percepire se stessi come oggetti da osservare (Karsay et al., 2018).

Paradossalmente, alcuni studi dimostrano che le donne che si oggettificano di più sono meno propense a sfidare il sistema di disuguaglianza di genere, e più inclini ad accettarlo come legittimo o naturale. In questo studio viene analizzato anche il ruolo del *System Justification Theory* (Jost et al., 2004), la quale sostiene che le persone tendono a giustificare e sostenere i sistemi sociali esistenti, anche se li svantaggiano. La self-objectification porta le donne all'interiorizzazione di norme e ruoli tradizionali, e questo diminuisce la motivazione ad agire per il cambiamento sociale, sostenendo il sistema di genere (*system justification*) e mediando completamente la relazione tra self objectification e attivismo. In sintesi, la self-objectification diventa un meccanismo psicologico di "autocontrollo sociale" che spinge le donne a sostenere inconsapevolmente il sistema che le svantaggia.

In breve, essere valutate e valutarsi principalmente in base all'aspetto fisico, attiva uno stato dell'Io coinvolto nell'immagine e riduce la capacità di sentirsi coinvolte nel momento presente, paradossalmente però per le donne che hanno un'alta autostima e basano il proprio valore personale sull'aspetto fisico, l'auto-oggettivazione può avere effetti temporaneamente positivi. Nel complesso, però, l'auto-oggettivazione ha effetti negativi sul benessere psicologico: anche quando le donne si sentono attraenti, l'energia e l'attenzione spese per mantenere un certo aspetto distraggono da attività più significative e durature, come contribuire alla società, coltivare relazioni autentiche o dare un senso profondo alla propria vita (Breines et al., 2008).

In conclusione, la self-objectification si configura come un costrutto multidimensionale che non solo incide sul benessere individuale, ma si intreccia profondamente con le strutture sociali e culturali che regolano i rapporti di genere.

Le variabili individuali dell'oggettificazione corporea

La self-objectification costituisce il nucleo centrale dell' *Objectification Theory* (Fredrickson & Roberts, 1997) ed evidenzia il metodo tramite il quale l'individuo interiorizza lo sguardo esterno, imparando a percepire e valutare il proprio corpo come un oggetto da osservare. In altre parole, la persona assume la prospettiva dell'"altro sociale" e orienta la propria attenzione su come appare, piuttosto che, su come si sente o su ciò che può fare. La sessualizzazione delle ragazze, ridotte quindi ad un oggetto sessuale, è un problema molto serio degli ultimi anni, secondo la APA Task Force on the Sexualization of Girls (2007), la sessualizzazione si ha quando una persona è valutata in base al suo comportamento sessuale escludendo altre caratteristiche, rispettando alcuni standard, quindi trasformandola nell'oggetto sessuale altrui, senza essere dotata di pensiero critico.

Ridurre l'oggettivazione sessuale nel mondo mediatico e nei contesti sociali, può aiutare a prevenire i disturbi alimentari, tramite la messa in atto di interventi mirati alla riduzione dell'interiorizzazione degli standard di bellezza e promuovere un rapporto funzionale con il corpo. Elementi che contrastano l'oggettivazione sono l'identità di genere consapevole, un buon supporto sociale e lo sviluppo di un'elevata autostima. Numerosi studi hanno confermato che l'auto-oggettivazione è più pronunciata nei gruppi che sperimentano discriminazioni di genere o pressioni estetiche più intense (Moradi & Huang, 2008).

Descriviamo di seguito gli elementi di cui si compone l'oggettivazione corporea.

La **body surveillance** (sorveglianza corporea) è la propensione a monitorare costantemente il proprio corpo, valutandolo in funzione dell'immagine che può proiettare agli altri. Questo comportamento manifesto, che fa parte dell'auto oggettivazione, porta

all'interiorizzazione dei criteri estetici dominanti, imposti dal contesto socioculturale (Fredrickson & Roberts, 1997). Per questo, è molto comune che le persone sviluppino una sorta di vigilanza corporea continua, che le tiene legate ad una percezione del proprio corpo sempre esposto agli sguardi altrui, questo accade in ambienti fortemente sessualizzati o discriminatori.

La body surveillance (Tiggemann Williams, 2012) è un fenomeno di autocontrollo, che può dare origine a fenomeni di stress cronico e può diminuire le abilità di concentrarsi sulle proprie esperienze interne o competenze personali, generando talvolta fenomeni di ansia sociale, insoddisfazione corporea e disturbi dell'alimentazione. In contesti di discriminazione di genere, la body surveillance assume spesso una funzione difensiva: monitorare il corpo serve ad evitare critiche o molestie, ma rafforza la percezione del corpo come oggetto da gestire e sorvegliare.

Da alcuni risultati è emerso che, tanto più le persone si confrontano sul proprio corpo online, tanto più aumentano i loro livelli di sorveglianza corporea e la vergogna corporea. Allo stesso tempo, le persone che provano più self compassion sembrano meno vulnerabili agli effetti negativi del confronto corporeo online (Wang et al., 2020).

La **body shame** (vergogna corporea) rappresenta la componente emotiva della teoria dell'oggettificazione. Si manifesta quando l'individuo percepisce una discrepanza tra il proprio corpo reale e gli standard estetici interiorizzati, provando vergogna, senso di inadeguatezza o colpa per non non essere conforme agli ideali dominanti. Fredrickson e Roberts (1997) descrivono la body shame come un'emozione auto-valutativa, radicata nella consapevolezza di essere oggetto di giudizio.

Le caratteristiche del Body Shame, una delle principali componenti della self objectification, riguarda il fatto che sia costantemente alimentata da ideali irrealistici, è spesso associata a sentimenti di inadeguatezza, colpa e fallimenti personali. Infatti, si associa a bassa autostima, disturbi alimentari, ansia corporea, riduzione del benessere psicologico (Noll & Fredrickson, 1998).

In chi subisce discriminazioni di genere, la vergogna corporea assume un significato ancora più profondo: non riguarda solo il mancato rispetto degli standard estetici, ma anche il senso di "divergenza" rispetto alle norme di genere. Le donne non conformi ai modelli di femminilità, gli uomini trans o le persone non binarie sperimentano spesso la body shame come reazione all'invisibilità o all'iper-visibilità dei propri corpi nel contesto sociale. In tal senso, la vergogna diventa uno strumento che rafforza la conformità alle norme di genere (Calogero & Tantleff-Dunn, 2010).

In sintesi, le ragazze imparano a guardarsi con gli occhi degli altri (self objectification), questo le porta al controllo costante del proprio corpo, di conseguenza nasce il sentimento della vergogna corporea e della ruminazione, questi processi a livello mentale aumentano il rischio di depressione (Grabe et al.,2007).

Il **body appreciation** (apprezzamento del corpo), riguarda l'accettazione positiva e il rispetto per il proprio corpo, si tratta infatti di una delle componenti fondamentali dell'immagine corporea positiva. La body appreciation presenta quindi relazioni uniche con indicatori di benessere e adattamento psicologico, quindi si tratta di un costrutto positivo e autonomo, infatti dai risultati viene confermato che l'apprezzamento del corpo è associato ad un miglior benessere psicologico (Linardon et al., 2022).

Dalla meta-analisi di 240 articoli, emerge che l'apprezzamento del corpo (cioè l'accettazione, l'atteggiamento positivo e il rispetto per il proprio corpo) è correlato con migliore salute mentale, viene associato a costrutti come autostima, autocompassione, soddisfazione sessuale. Infatti, la body appreciation, si associa inversamente a numerosi indici di alimentazione (patologia alimentare, restrizione) e disturbi dell'immagine corporea (interiorizzazione dell'aspetto ideale, sorveglianza corporea, pressioni socioculturali) e psicopatologia generale (depressione, ansia) (Linardon et al., 2022).

In opposizione alla logica dell'oggettificazione e della vergogna, il body appreciation rappresenta una dimensione positiva e un fattore protettivo indipendente. Tylka e Wood-Barcalow (2015) sottolineano che alto body appreciation, quindi alti punteggi nella BAS-2, si associa a maggiore percezione di auto attrattiva; minore insoddisfazione corporea; più alto benessere psicologico (autostima, coping proattivo); alimentazione intuitiva (mangiare seguendo fame e sazietà); minori sintomi di disturbi alimentari, soprattutto nelle donne.

Alcuni studi hanno indagato anche la relazione tra immagine corporea positiva e funzionamento sessuale, infatti secondo la teoria dell'oggettificazione (Fredrickson & Roberts, 1997), le donne tendono ad interiorizzare uno sguardo esterno sul proprio corpo e questo le porta ad allontanarsi dalle sensazioni fisiche e dal piacere corporeo. Al contrario l'accettazione del proprio corpo, porta ad un miglioramento del benessere sessuale (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Implicazioni del modello dell'oggettificazione corporea

Esaminare le diverse variabili che costituiscono la teoria dell'oggettificazione corporea aiuta a capire come le esperienze di discriminazione di genere si trasformino facilmente in esperienze individuali emotivamente complesse.

In questa prospettiva (Fredrickson e Roberts, 1997), la teoria dell'oggettificazione offre una chiave interpretativa potente per analizzare il legame tra corpo e potere. Il corpo diventa il campo su cui si esercita la disciplina sociale: attraverso lo sguardo, la valutazione e il giudizio, la società definisce i limiti di ciò che è accettabile, desiderabile o "normale". L'adesione o la resistenza a tali standard diventa così una forma di negoziazione identitaria. Per chi subisce discriminazioni di genere, questa negoziazione è particolarmente complessa: il corpo è simultaneamente un mezzo di riconoscimento e una fonte di esclusione. La pressione a "conformarsi" a ruoli e immagini imposte può generare conflitto interno, senso di alienazione e frammentazione dell'identità corporea.

La promozione del body appreciation, dunque, può essere intesa come una strategia di **empowerment**, che mira a restituire agency e autodeterminazione a chi è stato storicamente oggettificato o marginalizzato. In ambito psicologico, ciò implica l'importanza di interventi che non si limitino a ridurre la body shame, ma che favoriscano una relazione positiva, consapevole con il proprio corpo.

Da un punto di vista più ampio, il modello dell'oggettificazione corporea invita a riflettere sul modo in cui le culture contemporanee definiscono il valore delle persone attraverso il corpo e l'apparenza. La self-objectification, la body surveillance, la body shame e il body appreciation costituiscono infatti i principali meccanismi attraverso cui la

discriminazione di genere agisce sul piano psicologico, trasformando la pressione esterna in auto-regolazione interna.

L'apparenza e la propria immagine corporea vengono costantemente messe alla prova nella società contemporanea, in cui le disparità di genere imparano ad esprimersi in maniera sottile e pervasiva. Combattere questi sistemi richiede sforzi personali a livello psicologico, ma soprattutto una trasformazione culturale e sociale a livello collettivo: il genere, la bellezza e il corpo devono essere ridisegnati in maniera più naturale ed autentica.

In conclusione, la discriminazione di genere viene spiegata completamente a livello psicologico dalla teoria dell'oggettificazione corporea, che costituisce uno strumento concettuale essenziale al fine di comprendere le conseguenze psicologiche alla base della discriminazione di genere. La teoria spiega in maniera chiara come processi cognitivi intimi, ad esempio la percezione del proprio corpo o la vergogna estetica, siano legate a sviluppi sociali e culturali più ampi. Contemporaneamente, si pensa all'opportunità di una trasformazione, che può avvenire soltanto dando spazio ad identità, libertà e autodeterminazione femminile, promuovendo quindi il benessere corporeo, la consapevolezza e la critica ai modelli dominanti.

In questo senso, l'oggettificazione corporea può essere letta come un meccanismo di controllo sociale che agisce in modo pervasivo e silenzioso, plasmando l'identità e i comportamenti quotidiani. Tale controllo è interiorizzato a tal punto che spesso non viene più riconosciuto come forma di oppressione, ma come parte "naturale" dell'esperienza di genere. È qui che le pratiche di body appreciation e le prospettive femministe e queer assumono un ruolo trasformativo: esse mirano a decostruire la logica oggettificante,

promuovendo un rapporto con il corpo fondato sull'autenticità, la pluralità e la consapevolezza (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Infine, è importante riconoscere che la resistenza all'oggettificazione corporea non è solo un processo individuale, ma anche collettivo e politico. Promuovere il body appreciation significa anche sostenere una cultura dell'inclusione, della diversità e del rispetto delle identità corporee. Solo attraverso un cambiamento sistemico nelle istituzioni, nei media e nelle relazioni quotidiane sarà possibile superare i meccanismi di oggettificazione e favorire una società più equa, in cui ogni corpo possa essere riconosciuto come portatore di valore, dignità e soggettività.

Strategie per la riduzione dell'auto-oggettivazione

Analizziamo ora alcune metodi per ridurre l'auto-oggettivazione.

È stato condotto uno studio sull'efficacia del programma "Expand you Horizon", creato per aiutare le donne a migliorare la propria immagine corporea, cercando di spostare la loro attenzione dall'aspetto fisico alle funzionalità del loro corpo. I risultati confermano che focalizzarsi sulla propria funzionalità corporea può aiutare le donne ad apprezzare il proprio corpo, concentrandosi principalmente sui criteri di salute corporea, come forza, salute e capacità. Il programma ha aiutato le donne a contrastare gli effetti di auto-oggettivazione, fornendo strategie individuali di resilienza e aumentando l'apprezzamento verso il proprio corpo (Alleva et al., 2015).

A questo proposito, la Regulatory Focus Theory (RFT) di E. Tory Higgins (2012), distingue tra Promotion Focus (sistema di promozione), orientato alla crescita e al miglioramento e il Prevention Focus, orientato alla protezione e all'evitamento di fallimenti o perdite. Le donne che si concentrano sulla funzionalità del corpo (tramite il programma Horizon), tendono a sviluppare una forma di Promotion Focus, legato alla valorizzazione delle proprie capacità e al desiderio di crescita personale e benessere psicologico. L'auto-oggettivazione rappresenta invece un Prevention Focus poiché si riferisce alla paura di non rispecchiare gli standard tradizionali di bellezza, evitando quindi imperfezioni e giudizi; spostando l'attenzione sulla tecnica di Promotion Focus, che porta le donne a ricercare il benessere e la gratitudine, sviluppando una relazione proattiva con sé stesse.

In conclusione, la promozione del benessere individuale può risultare efficace nel limitare gli effetti di auto-oggettivazione, favorendo processi di empowerment femminile.

Empowerment come fattore positivo

L'empowerment psicologico è costituito da più componenti che sono connesse tra di loro, la componente intrapersonale, che riguarda il senso di controllo, di autoefficacia e la consapevolezza di poter influenzare il proprio ambiente (Zimmerman, 1995). Si parla di Empowerment facendo riferimento alla costruzione di un comportamento proattivo verso la realtà, che aiuta a gestire efficacemente le proprie scelte e l'abilità di vivere positivamente il cambiamento (Gallina, 2022).

La teoria dell'Empowerment promuove il benessere individuale, portando l'attenzione dal problema, alle capacità e risorse che si possiedono per affrontarlo (Perkins & Zimmerman, 1995). Si tratta di un costrutto che promuove forze e competenze individuali, comportamenti proattivi a politiche sociali e cambiamento sociale (Rappaport, 1981, 1984).

L'empowerment permette alle donne di sviluppare le proprie capacità, ma soprattutto porta ad un aumento della qualità, dignità e dello status sociale e lavorativo (Dandona, 2015), si tratta infatti di un processo di crescita personale basato su un aumento di autoefficacia e autodeterminazione per scoprire risorse latenti e valorizzare il proprio potenziale, contribuendo all'acquisizione di maggiore consapevolezza (Mishra & Spreitzer, 1998). In sintesi, l'empowerment femminile, implica un cambiamento nelle condizioni di vita, il quale porta consapevoli, autonome e competenti, in grado di sfidare le strutture patriarcali e prendere parte alla vita politica (Dandona, 2015).

Sviluppare empowerment può diventare molto importante per le donne. È stato studiato che le donne e le madri che sviluppano empowerment, diventano leader efficaci nella promozione della salute e nel cambiamento sociale. Le politiche di salute pubblica dovrebbero coinvolgere attivamente le donne come partner e risorsa chiave per lo sviluppo comunitario e la prevenzione (Kar et al., 1999).

È stato condotto uno studio sulla relazione tra oggettivazione e empowerment per quanto riguarda i messaggi pubblicitari; i risultati mostrano che, anche se le pubblicità contengono parole e slogan apparentemente positivi, che incoraggiano l'autostima e l'accettazione del proprio corpo, ma le immagini mostrano corpi conformi a standard di bellezza tradizionali, il messaggio tende comunque a rinforzare l'oggettivazione

corporea. In sintesi, l'empowerment può essere potenzialmente uno strumento positivo per opporsi all'oggettificazione, ma solamente se il messaggio visivo non è rappresentato da figure che incarnano lo stereotipo tradizionale (Couture & Harrison, 2019).

Importante sottolineare che le donne che si auto-oggettificano maggiormente, tendono a a ridurre le azioni di attivismo a favore della parità di genere, infatti la loro attenzione è principalmente rivolta a come loro appaiono, limitando l'azione collettiva. In questo modo, si crea dalla loro parte, un maggiore supporto per la giustificazione del sistema esistente. In conclusione, il corpo delle donne si trasforma in uno strumento tramite il quale il sistema di disuguaglianze di genere si auto-giustifica (Calogero, 2013).

Self compassion

L'autocompassione, secondo Neff (2011), ha effetti positivi a livello psicologico, stimola la crescita e il desiderio di benessere. Si tratta di un atteggiamento non valutante e di gentilezza verso sé stessi. Questo costrutto è formato da alcuni elementi fondamentali:

- la gentilezza verso sé stessi (Self-Kindness): trattarsi con comprensione e calore anziché essere critici verso sé stessi.
- umanità condivisa (Common Humanity): riconoscere che gli errori e i fallimenti sono esperienze negative comuni di tutti gli esseri umani, invita a rispondere alla sofferenza con cura, comprensione e accettazione.

- consapevolezza equilibrata (Mindfulness): accettare e osservare i propri sentimenti senza negare né esagerare.

L'autocompassione è direttamente associata al benessere psicologico, alla soddisfazione di vita e alla positività. Al contrario, si associa negativamente a depressione, ansia e paura di fallimento, riducendo anche il senso di isolamento.

È importante distinguere tra autocompassione e autostima, infatti quest'ultima sottintende una valutazione positiva del valore personale dell'individuo in sfere considerate importanti, di conseguenza l'autostima di stato si dimostra instabile e si trasforma sulla base dei successi o degli insuccessi di una persona. È stato trovato che l'autocompassione genera effetti benefici a livello di salute mentale molto simili a quelli dell'autostima, ma evitando i suoi svantaggi potenziali e promuovendo una base di accettazione del sé incondizionata rispetto all'autostima. Dunque l'autostima risulta essere associata fortemente al narcisismo e all'autocompassione (Neff, 2023).

I risultati di alcuni studi mettono in luce come l'autoaffermazione può mobilitare risorse personali come nello specifico i sentimenti di autocompassione, che di conseguenza portano a mettere in atto comportamenti rivolti all'azione pro-sociale, rivolti verso l'Altro. In questo senso, l'autoaffermazione (cioè la capacità di sapere difendere i propri sentimenti in modo chiaro) porta ad un aumento dell'autocompassione, con lo scopo di combattere i propri timori interni, che a sua volta consente di superare queste preoccupazioni e di focalizzarsi sull'aiutare gli altri.

In sintesi, il fatto di credere nel proprio valore personale, porta ad un incremento dei sentimenti di autocompassione, mobilitando un sé prosociale (Lindsay & Creswell, 2014).

CAPITOLO 3: LA RICERCA

Obiettivi

Gli obiettivi di questa ricerca si riferiscono a diverse aree tematiche, ponendo particolare attenzione ai processi di auto-oggettivazione, ai processi di sessismo interiorizzato e al benessere psicologico delle donne.

Un primo obiettivo è la valutazione dei processi di auto-oggettivazione e delle sue componenti (sorveglianza corporea, vergogna corporea e centralità dell'aspetto fisico) e la loro associazione con percezione di sé e sul benessere psicologico. Ponendo il focus su come tali costrutti si associno a variabili quali l'autostima, l'apprezzamento del corpo e lo stress percepito, tentando di comprendere in quale misura l'oggettivazione del sé contribuisce alla costruzione dell'identità femminile.

Contemporaneamente, un secondo obiettivo è quello di osservare il ruolo delle credenze e degli atteggiamenti sessisti, sia ostili che benevoli, ma anche analizzare quanto la misoginia interiorizzata, sia connessa con la percezione che una donna ha del proprio corpo, l'autostima e la competizione femminile.

Un ulteriore obiettivo analizza la funzione delle risorse psicologiche protettive, come l'auto-compassione e l'empowerment, esplorandone il potenziale ruolo nel nascondere gli effetti negativi derivanti dall'oggettivazione e dalle esperienze di discriminazione.

Infine, lo studio si propone di indagare l'impegno sociale e collettivo a favore della parità di genere, valutando in quale misura una donna ha intenzione di partecipare ad azioni

collettive per la lotta contro la discriminazione di genere, sulla base delle proprie esperienze e credenze individuali.

Nel complesso, la ricerca intende esplorare le interconnessioni tra oggettivazione, atteggiamenti sessisti, risorse psicologiche e attivismo, al fine di delineare un quadro completo delle dinamiche individuali e sociali che incidono sul benessere delle donne e sulla loro propensione a contrastare le disuguaglianze di genere.

Partecipanti

Il progetto di ricerca ha coinvolto 149 partecipanti, tutte di genere femminile, con un'età compresa tra un minimo di 18 anni e un massimo di 60 anni. La distribuzione anagrafica evidenzia una netta prevalenza di giovani donne: il 96,6% delle partecipanti risulta avere meno di 30 anni. Si conclude che l'età media del campione è di 23,95 anni, con una deviazione standard pari a 6,005.

Per quanto riguarda il livello di istruzione, la quota più consistente è rappresentata da 72 donne in possesso di Laurea Triennale (pari al 48,3%), seguite da 57 partecipanti che hanno conseguito un diploma di scuola secondaria superiore (38,3%). Un ulteriore gruppo, costituito da 20 partecipanti (13,4%), ha dichiarato di aver completato un percorso universitario magistrale, un master o un dottorato.

.Le professioni indicate dalle partecipanti, invece, sono state raggruppate in 6 diversi livelli tenendo in considerazione la tipologia di lavoro, se generico o specializzato,

manuale o impiegatizio e il titolo di studio. Questo permette di valutare un'occupazione anche in termini di prestigio sociale e di stile di vita, oltre che in termini economici. Ad ogni livello è stato assegnato un codice identificativo differente.

I codici 1 e 2, sono riferiti a professioni di tipo manuale, svolti alle dipendenze di altri (privati o enti pubblici) o in proprio (artigiani senza dipendenti). Il titolo di studio associato è in genere quello della scuola dell'obbligo. Rientrano in queste due categorie operai, magazzinieri, camerieri e collaboratrici domestiche. Nel campione considerato i codici 1 e 2 non sono stati attribuiti a nessuna partecipante.

I codici 3 e 4, invece, comprendono piccoli imprenditori commercianti, gestori di bar, trattorie o ristoranti, impiegati di enti pubblici o imprese private, rappresentanti, periti, insegnanti. Il titolo di studio è quello della scuola dell'obbligo o un diploma di scuola superiore. Il codice 3 è stato attribuito a 10 partecipanti, mentre il codice 4 a 9 partecipanti.

Le categorie di livello superiore, contraddistinte dai codici 5 e 6, includono imprenditori di medie e grandi imprese, i dirigenti di imprese o di enti e pubblici servizi, gli insegnanti delle scuole medie superiori e i docenti universitari, figure generalmente in possesso di laurea. Nel campione di riferimento, il codice 5 è stato attribuito a 5 partecipanti, mentre il codice 6 è associato a 4.

Il codice 7, attribuito a pensionati e disoccupati, non è associato ad alcuna partecipante. Nemmeno il codice 0, associato all'occupazione di casalinga, rileva alcuna partecipante.

Il gruppo più numeroso, costituito da 101 partecipanti e corrispondente al 67,8% del campione totale, è dato da studentesse.

Infine, 20 partecipanti hanno scelto di non indicare la professione svolta.

Il questionario

La compilazione del questionario ha richiesto circa 25 minuti di tempo, ed è avvenuta online, sulla piattaforma “Google moduli”. Il link al questionario è stato inviato tramite messagistica in primis a persone conoscenti, di seguito è stato inoltrato tramite passaparola a chiunque fosse in target e interessata alla ricerca. Infine, il questionario è stato diffuso attraverso i principali canali social quali Instagram, Linkedin e Facebook. La fase di reclutamento delle partecipanti e di somministrazione del questionario è durata circa due mesi: dalla metà di luglio all’inizio di settembre 2025.

Il questionario Self-Report utilizzato per raccogliere i dati è stato elaborato specificamente per la presente ricerca. È stato costruito combinando 13 scale scientificamente validate e 1 checklist che è stata invece creata appositamente.

Nella sezione introduttiva del questionario vengono esplicitati al partecipante quali sono gli obiettivi principali della ricerca e la durata del questionario stesso. All’interno di questa sezione è presente anche il consenso informato, per fare in modo che le partecipanti siano pienamente informate sui dettagli della ricerca e che abbiano accettato volontariamente di partecipare, comprendendo i rischi potenziali e i benefici, nonché i loro diritti e le loro responsabilità. Viene inoltre esplicitato che il partecipante non è obbligato a rispondere ad ogni domanda e che può ritirarsi dalla ricerca in qualsiasi momento, senza subire penalizzazioni. Inoltre, viene garantito che i dati raccolti saranno utilizzati in forma anonima e unicamente per fini di ricerca. Infine, vengono forniti i contatti per ulteriori informazioni, nel caso in cui le partecipanti desiderino approfondire la propria comprensione dell'indagine.

La prima pagina del questionario è dedicata alla raccolta di alcuni dati personali delle partecipanti, quali: genere, età, professione e livello di istruzione. Le scale utilizzate nelle pagine successive sono elencate qui di seguito, nello stesso ordine in cui compaiono nel questionario.

La **Material Values Scale (MVS)** di Richins (2004), nella sua versione abbreviata comprende 18 item ed è una scala Likert a 5 punti dove 1 corrisponde a "forte disaccordo" e 5 "completamente d'accordo".

Questa scala esamina il concetto di materialismo, definito come la propensione a dare importanza alla proprietà e all'acquisizione di beni materiali al fine di raggiungere gli obiettivi principali della vita o stati desiderati. In particolare, il materialismo viene suddiviso in tre domini distinti:

• **successo**: Misura l'uso dei beni materiali come indicatore di successo personale e per valutare il successo degli altri;

• **centralità**: Valuta la centralità dei beni materiali nella vita di un individuo, ossia quanto siano fondamentali nella sua esistenza e identità;

• **felicità**: Esplora la convinzione che il possesso e l'acquisizione di beni materiali siano correlati alla felicità e alla soddisfazione generale nella vita.

Questa suddivisione permette di analizzare in modo più approfondito le varie dimensioni del materialismo e comprendere meglio qual è il suo ruolo nella vita delle persone.

L' **Ambivalent Sexism Inventory** (ASI) di Glick & Fiske (1996) è una scala, che la scopo di valutare in quale misura sono presenti forme di sessismo, radicate nelle credenze e

negli atteggiamenti degli individui. Lo strumento si compone di 12 item, valutati su una scala Likert a 5 punti (da 1 = fortemente in disaccordo a 5 = completamente d'accordo). Essa studia due dimensioni complementari del sessismo: il sessismo ostile, che si manifesta attraverso atteggiamenti esplicitamente negativi nei confronti delle donne, e il sessismo benevolo, che si esprime invece con atteggiamenti apparentemente positivi ma che mantengono e giustificano la disuguaglianza di genere. Un esempio di item è: '*Le donne tendono ad avere una maggiore sensibilità morale rispetto agli uom*ini' Lo strumento consente dunque di rilevare tanto le forme manifeste quanto quelle più sottili di sessismo.

La **Interpersonal Objectification Scale-Body Shame Subscale** (Denchik, 2005). Questa sottoscala esamina il livello di vergogna che le donne possono sperimentare riguardo al proprio corpo a causa dell'esperienza di oggettivazione. È costituita da 8 affermazioni, valutate su una scala Likert da 1 a 7, dove 1 rappresenta un forte disaccordo e 7 un forte accordo. Questo strumento ha l'obiettivo di esplorare i complessi sentimenti di vergogna corporea che possono derivare dalla percezione di non aderire agli standard culturali dell'ideale di magrezza. Un esempio di item, a cui la partecipante deve esprimere il suo grado di accordo è: "*Quando non riesco a controllare il mio peso, penso ci sia qualcosa che non va in me"*

La **Self-Objectification Scale (SOC)**, sviluppata Noll e Fredrickson nel 1998 è una scala impiegata per valutare in quale misura gli individui si riconoscono come oggetti da osservare e giudicare secondo il loro aspetto fisico. Le risposte sono valutate su scala Likert a 5 punti, dove il numero 1 indica un forte disaccordo e il numero 5 un forte accordo. Gli item che compongono la scala indagano temi come il legame tra l'aspetto fisico e il successo nella vita ("*L'aspetto del mio corpo determinerà il mio successo nella*

vita") e il ruolo dell'aspetto fisico nella strutturazione dell'autostima ("*Il mio senso di autostima si basa in gran parte sul mio aspetto fisico"*). Questo strumento propone un sistema che vada ad indagare in maniera critica la propensione della donna ad auto-oggettivarsi, con lo scopo di capire meglio come la percezione del proprio corpo possa influenzare la percezione di sé e il proprio benessere psicologico.

OBC – Body Surveillance Subscale (McKinley & Hyde, 2006).

L'OBC (Objectified Body Consciousness) Scale di McKinley & Hyde (1996). è una scala che comprende tre sottoscale. La sottoscala utilizzata nel questionario si concentra sul monitoraggio corporeo; valuta quanto l'individuo tende a monitorare il proprio aspetto in modo continuo ed è composta da 4 item, ad esempio ritroviamo il seguente item: "*Confronto spesso il modo in cui appaio con il modo in cui appaiono gli altri*". La scala di risposta è una scala Likert a 7 punti, dove 1 indica un forte disaccordo e 7 un forte accordo. Questo strumento offre un mezzo per approfondire la comprensione del livello di attenzione e preoccupazione riguardo all'aspetto fisico di un individuo, è uno strumento progettato per esplorare la tendenza a percepire sé stessi come oggetti da osservare e valutare.

La **Internalised Misogyny Scale** (IMS; Piggot, 2004) è composta da 15 affermazioni, valutate su una scala Likert a 7 punti (da 1 = fortemente in disaccordo a 7 = fortemente d'accordo) e misura il grado in cui le donne interiorizzano atteggiamenti e stereotipi sessisti. Gli item indagano tre dimensioni principali: la svalutazione delle donne (ad esempio, affermazioni che presentano le donne come meno affidabili o eccessivamente emotive), la sfiducia tra donne (item che riflettono diffidenza e rivalità intra-genere) e la conformità ai ruoli di genere tradizionali (che include credenze secondo cui la leadership

o l'autorità intellettuale spetterebbero principalmente agli uomini). Un esempio di item è: *'Le donne si offendono facilmente'*. Questo strumento esplora in che misura le norme e i pregiudizi sessisti siano interiorizzati, influenzando la percezione di sé e delle altre donne."

La **Body Appreciation Scale-2** (BAS-2) di Tylkaa e Wood-Barcalow (2015), ha l'obiettivo di comprendere caratteristiche, correlazioni e potenziali risultati di un'immagine positiva del proprio corpo. Quando si parla di apprezzamento del corpo intendiamo di accettare il proprio corpo e di mantenere un'opinione positiva rispetto ad esso andando quindi a respingere quelli che possono essere gli ideali di bellezza promossi dalla società e dai media.

La scala BAS-2 include diversi fattori correlati all'autonomia corporea e alla consapevolezza del corpo, come, ad esempio, la percezione della pressione sociale sul corpo, la resistenza alla pressione sociale, la fiducia nel proprio aspetto fisico, l'accettazione del corpo e la consapevolezza delle sensazioni corporee. La scala si compone di 10 item valutati su una scala likert a 5 punti dove 1 corrisponde a "mai" e 5 a "sempre". Un esempio di item è: "*Sento di essere bella anche se sono diversa dalle immagini dei media di persone attraenti (per esempio, modelle, attrici)*".

La **Labile Self-Esteem Scale**, sviluppata da Dykman (1998), esplora l'autostima labile, cioè la propensione a sperimentare variazioni nei propri livelli di autostima nel tempo. Le risposte vengono misurate su scala Likert a 5 punti, qui gli individui segnalano il loro grado di accordo o disaccordo, in riferimento a ciascuna affermazione dove 1 rappresenta un forte disaccordo e 5, invece, un forte accordo con l'affermazione. Un esempio di item è "*Spesso ho un'idea positiva di me stessa un minuto, e poi mi butto giù un minuto dopo*".

Questa scala esprime un metodo per indagare la variabilità dell'autostima, con lo scopo di valutare come le persone percepiscono e valutano sé stesse nel corso del tempo.

La versione italiana della **Self-Compassion Scale**, è stata sviluppata da Veneziani, Fuochi e Voci nel 2017, questa scala indaga la propria capacità di trattare sé stessi con gentilezza e compassione, valutando il livello di benessere emotivo e psicologico degli individui. Si compone di 12 item, per ciascun item le partecipanti devono indicare la frequenza con cui sperimentano la situazione descritta nello specifico item. Le partecipanti esprimono in quale misura provano compassione verso sé stesse in diverse situazioni, attraverso una scala Likert a 5 punti, dove 1 corrisponde a "quasi mai", mentre 5 rappresenta "quasi sempre". Un esempio di item è il seguente: "*Quando sto attraversando un momento molto difficile, do a me stessa la cura e la tenerezza di cui ho bisogno*". Lo strumento analizza l'atteggiamento positivo nei confronti delle proprie esperienze, problemi e sofferenze.

L' Empowerment Scale (EMPO), Self Efficacy Subscale (Francescato et al., 2002), questa sottoscala misura il senso di autoefficacia percepita, inteso come la convinzione dell'individuo di sentirsi capace di affrontare con successo diverse situazioni e di raggiungere i propri obiettivi. La sottoscala si compone di 10 item valutati attraverso una scala Likert a 6 punti (da 1 = per nulla d'accordo a 6 = totalmente d'accordo). Gli item esplorano la fiducia personale nella capacità di prendere decisioni, gestire problemi complessi e incidere attivamente sul proprio ambiente. Un esempio di affermazione a cui i partecipanti devono indicare il loro grado di accordo è*: 'Quando mi impegno, nei campi di mia competenza, riesco ad ottenere degli ottimi risultati'*. La percezione di efficacia personale è fondamentale nelle procedure di empowerment individuale e collettivo.

La Social Treatment and Experiences of Women (STEW) Scale sviluppata da Ciaffoni nel 2025, è uno strumento creato per misurare le esperienze quotidiane di trattamento sociale provate dalle donne, in particolare viene posto un focus sugli episodi di discriminazione, microaggressioni e atteggiamenti sessisti. La scala è composta da 16 item valutati su una scala Likert che va da 1 = fortemente in disaccordo a 7 = fortemente d'accordo. Gli item della scala appena descritta toccano vari temi tutti collegati tra loro, dalla percezione di esclusione sociale, alle esperienze di oggettivazione fino alla valutazione di trattamenti ingiusti in contesti sia privati che professionali. Un esempio di item è: *'Spesso, il carico mentale associato al portare avanti una casa e una famiglia è molto più nelle mani delle donne che degli uomini.'* Lo scala si propone di indagare, in quale misura le donne percepiscono e interiorizzano i diversi trattamenti sociali legati al genere.

La Gender Equality Collective Action Intentions Scale (GECAI) (Besta et al., 2024) misura l'intenzione degli individui a impegnarsi in azioni collettive volte a promuovere l'uguaglianza di genere. La scala è composta da 6 item, valutati su una scala Likert a 7 punti (da 1 = del tutto probabile a 7 = molto probabile). Gli item indagano il grado di impegno personale nel sostenere azioni collettive a favore dell'uguaglianza di genere (es. partecipare a manifestazioni, campagne, iniziative di gruppo). Si tratta di misurare la disponibilità dell'individuo nell'attuare movimenti o comportamenti concreti che mirano a ridurre le disparità tra uomini e donne, sia in contesti privati che pubblici. Un esempio di item è: *'Prendere consapevolmente tempo per essere in grado di lavorare su questioni di genere/ (sostegno) dell'uguaglianza di genere (ad esempio, lavorare part-time per un'organizzazione, contribuire a sensibilizzare sulle questioni di genere, scegliere attività incentrate sulle questioni di genere).'* Lo strumento permette di rilevare in che misura gli

individui non solo riconoscono l'importanza della parità di genere, ma intendono anche tradurre tale riconoscimento in comportamenti collettivi e partecipativi.

La **Perceived Stress Scale**, sviluppata da Cohen, Kamarck e Mermelstein nel 1983, valuta il grado in cui le persone percepiscono stressanti alcune situazioni della propria vita. La scala è composta da 10 item che riflettono i sentimenti e i pensieri della persona nell'arco temporale dell'ultimo mese. Viene quindi chiesto alle partecipanti di indicare, utilizzando una scala Likert che va da 1 ("mai") a 4 ("molto spesso"), la frequenza con cui si sono sentiti o hanno pensato in un certo modo. In tal modo, le partecipanti valutano la frequenza con cui hanno sperimentato determinate sensazioni di stress. Un esempio di item è "Nell'ultimo mese, con che frequenza hai avuto la sensazione che le difficoltà si stessero accumulando a un punto tale per cui non potevi superarle?".

Nella fase conclusiva del questionario, è stata inclusa una checklist focalizzata sul grado di consapevolezza e interesse delle partecipanti per le discriminazioni di genere. Sono stati inseriti 5 item, valutati su scala di risposta Likert da 1= per nulla a 5 = moltissimo. Ai soggetti è stato chiesto quanto spesso seguono notizie, dibattiti, discussioni relativi alla parità dei sessi nei contesti lavorativi e sociali; un'altra domanda indaga quanto le persone vicine ai partecipanti si interessano ai temi riguardanti la disparità di genere; la domanda successiva valuta la frequenza con cui, nel proprio gruppo di amici, nascono discussioni riguardanti le disparità di genere. Infine, si analizza il proprio livello di coinvolgimento quando si parla di ingiustizie subite dalle donne nella vita quotidiana.

CAPITOLO 4

Attendibilità delle scale

La prima analisi che abbiamo compiuto è stata la verifica dell'attendibilità delle scale utilizzate per rilevare i dati.

Per attendibilità intendiamo la proprietà del questionario che riguarda l'accuratezza con cui esso riesce a misurare il costrutto in esame: una scala è attendibile quando è priva di qualsiasi errore. In particolare, abbiamo considerato l'attendibilità come coerenza interna, cioè come il grado di accordo tra gli item del questionario, misurandola attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach.

Tale indice può assumere valori che vanno da 0 a 1. Si ha una sufficiente coerenza interna quando il valore supera .60, se è al di sopra di .70 i valori sono buoni, mentre un valore uguale o superiore a .80 è indice di un'ottima coerenza interna.

Prima di calcolare questo coefficiente è stato necessario ricodificare i punteggi di alcuni item perché espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza.

Sono stati ricodificati, per le seguenti scale, gli item:

- Materialismo: item 3, 6, 7, 8, 9,13, 14, 16.
- Body Shame: item 5, 7.
- Self objectification; item 4, 7, 14
- Internalised misogeny: item 10

- Self-compassion: item 1, 4, 8, 9, 11, 12.
- Stress Percepito: item 4, 5, 7, 8
- Labillity Self Esteem: item 3

I punteggi dell'Alpha di Cronbach di ogni scala, o dimensione, sono riportati in Tabella 1.

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	**Numero di item**	**Alpha**
Materialismo totale	18	.84
Materialismo Successo	6	.67
Materialismo Centralità	7	.75
Materialismo Felicità	5	.71
ASI: Sessismo ostile	6	.78
ASI: Sessimo Benevolo	5	.75
Body Shame	15	.87
Self-Objectification	8	.84

Body Surveillance	4	.87
Body Appreciation	10	.95
Internalised Misogyny	15	.86
Self Compassion	12	.81
Stress Percepito	10	.83
Labillity Self Esteem	5	.89
EMPO: Empowerment	10	.92
STEW totale	16	.95
STEW- Diseguaglianze sul lavoro	4	.93
STEW- Squilibrio nelle responsabilità domestiche/familiari	3	.94
STEW- Molestie verso le donne	4	.94
STEW – Aspettative sociali	5	.88
GECAI	6	.91
Consapevolezza	5	.83

Le scale che compongono il questionario risultano essere tutte attendibili.

I valori dell'Alpha di Cronbach sono in molti casi superiori a .80. Solo in un caso abbiamo un valore di poco inferiore a .70: per la dimensione del Successo nella scala del Materialismo, con α=.67.

Nel complesso, le scale risultano avere una buona coerenza interna e siamo quindi autorizzati a fondere gli item di ogni scala in un unico indice.

Differenze dal punto centrale

Dopo aver esaminato l'attendibilità delle scale di misura dello strumento, sono state calcolate media, deviazione standard e, mediante l'utilizzo di T -test per campioni unici, le differenze dei valori medi dei singoli costrutti dal punto centrale (Tabella 2).

Tabella 2: Differenze dal punto centrale dei punteggi medi dei costrutti

	Scala di risposta	Punto centrale	**Media**	DS	Differenza dal punto centrale p	D di Cohen
Materialismo totale	1-5	3	2.62	.56	< .001	-.679
Materialismo Successo	1-5	3	2.41	.63	< .001	-.930
Materialismo Centralità	1-5	3	2.74	.69	< .001	-.377
Materialismo Felicità	1-5	3	2.70	.81	< .001	-.380
ASI: Ostile	1-5	3	1.72	.68	< .001	-1.870
ASI: Benevolo	1-5	3	2.44	.84	< .001	-.666

Self Obejectification	1-5	3	2.53	.69	< .001	-.684
Body Appreciation	1-5	3	3.45	.90	< .001	.498
Labile Self Esteem	1-5	3	3.09	1.08	.319	.082
Self Compassion	1-5	3	2.72	.65	< .001	-.423
Consapevolezza	1-5	3	3.45	.95	< .001	.474
Body Shame	1-7	4	2.90	1.20	< .001	-.914
Body Surveillance	1-7	4	4.59	1.64	< .001	.358
Internalised Misogyny	1-7	4	1.97	.74	< .001	-2.732
STEW totale	1-7	4	5.88	1.12	< .001	1.682
STEW: Diseguaglianze sul lavoro	1-7	4	5.62	1.42	< .001	1.144
STEW: Squilibrio nelle responsabilità domestiche/familiari	1-7	4	6.04	1.29	< .001	1.577
STEW: Molestie verso le donne	1-7	4	6.31	1.10	< .001	2.102
STEW: Aspettative sociali	1-7	4	5.66	1.32	< .001	1.258
GECAI	1-7	4	3.84	1.70	.266	-.093
EMPO	1-6	3.5	4.50	.90	< .001	1.117
Stress Percepito	0-4	2	2.35	.73	< .001	.487

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001

Nella **Tabella 2**, si osserva la differenza rispetto al punto centrale delle scale, con intervalli di risposta differenti. Tutti i valori risultano statisticamente significativi, in quanto generalmente diversi dal valore di riferimento (punto centrale). Sono presenti alcuni punteggi che si posizionano al di sopra, ma la maggior parte si posiziona al di sotto della soglia di riferimento.

In particolare, il Materialismo, presenta una media leggermente inferiore al punto centrale, nello specifico, le sottodimensioni Materialismo-Centralità e Materialismo-Felicità si discostano di poco rispetto ad esso.

Inoltre, si evidenziano livelli discreti di Self-Compassion, con una media pari a 2.72, e livelli molto bassi di Sessismo Ostile (M = 1.72). Quest'ultimo dato evidenzia come ci sia una minore adesione a forme manifeste di sessismo, mentre risulta più facile aderire a forme di sessismo "benevolo", apparentemente positive, ma che in realtà contribuiscono a rinforzare ruoli tradizionali e disuguaglianze di genere.

L'unica scala che non si discosta significativamente dal punto centrale è quella relativa all'Autostima Labile (M = 3.09), che quindi ha un punteggio intermedio. Le uniche due dimensioni che si collocano significativamente al di sopra del punto centrale sono invece l'Apprezzamento per il proprio corpo e la Consapevolezza riguardo ai temi della discriminazione e della disuguaglianza di genere.

In riferimento alle scale a 7 punti, tutte le medie indicate risultano significativamente superiori al punto centrale, le eccezioni risultano soltanto tre. La scala riguardante la Vergogna del proprio corpo (M = 2.90) mostra livelli relativamente bassi, allo stesso modo anche la scala della Misoginia Interiorizzata, risulta particolarmente contenuta: questo indica che le partecipanti non tendono a sentirsi inadeguate o in colpa quando il

proprio corpo non corrisponde agli standard culturali di bellezza e non tendono nemmeno a interiorizzare atteggiamenti o credenze sessiste nei confronti del proprio genere. Successivamente, la scala GECAI**,** che misura le intenzioni di azione collettiva a favore dell'uguaglianza di genere, presenta valori leggermente inferiori al punto centrale (M = 3.84).

Al contrario, la scala STEW risulta ampiamente sopra la media in tutte le sue quattro sottodimensioni, indicando una forte percezione, da parte delle partecipanti, di essere trattate in maniera diversa rispetto agli uomini in diversi ambiti della vita quotidiana (sociale, lavorativa, domestica), nonché nelle esperienze legate alle molestie. Infine, per quanto riguarda la scala EMPO (autoefficacia e autodeterminazione nell'affrontare le sfide della vita), emergono valori piuttosto elevati, a testimonianza di una buona percezione di empowerment personale. Lo Stress Percepito ha una media leggermente superiore al punto centrale, pertanto le partecipanti sentono le proprie situazioni di vita come moderatamente imprevedibili e incontrollabili.

Va sottolineato che la significatività statistica, data la numerosità relativamente elevata del campione, tende a risultare sempre molto bassa ($p \approx .001$), limitando la capacità discriminativa dei test. Per tale motivo, è opportuno considerare anche la **dimensione dell'effetto, D di Cohen**, che consente di valutare l'ampiezza effettiva delle differenze rispetto al punto centrale. In questo senso, i valori più marcati si osservano per il Sessismo Ostile ($d = -1.87$), in assoluto il più alto, a conferma del fatto che questo valore è particolarmente basso e per il Materialismo-Successo ($d = -.93$), che evidenzia a sua volta un notevole scostamento negativo. Anche la scala dell'Empowerment risulta avere un valore piuttosto alto pari a 1.117.

Tabella 3. Correlazioni tra i costrutti

	oggett. corporea	body.shame	self.objectification	body.surveillance	body.appreciation	asi.hostile	asi.benevolent	internalised. misogyny	materialismo	mat.success	mat.centrality
oggett.corporea	1										
body.shame	.868**	1									
self.objectification	.822**	.597**	1								
body.surveillance	.854**	.673**	.648**	1							
body.appreciation	-.791**	-.619**	-.494**	-.524**	1						
asi.hostile	.006	.052	.063	-.015	.090	1					
asi.benevolent	.132	.189*	.169*	.135	.062	.488**	1				
internalised.misogyny	.259**	.181*	.271**	.220**	-.190*	.583**	.313**	1			
materialismo	.423**	.267**	.394**	.452**	-.299**	.099	.075	.280**	1		
mat.success	.322**	.195*	.350**	.355**	-.162*	.157	.154	.281**	.837**	1	
mat.centrality	.292**	.156	.222**	.357**	-.257**	-.016	.001	.194*	.833**	.589**	1
mat.happiness	.409**	.298**	.396**	.375**	-.292**	.119	.034	.205*	.729**	.460**	.337**

** $p < .01$; * $p < .05$. Oggettificazione corporea: media tra le quattro variabili di oggettificazione corporea e dell'apprezzamento (invertito), punteggi standardizzati

Correlazioni

L'analisi delle correlazioni ha lo scopo di verificare se tra i costrutti indagati esistono delle relazioni significative.

Come si osserva in **Tabella 3**, i vari indicatori correlano in maniera positiva tra loro. Gli indicatori che misurano l'oggettificazione corporea (body shame, self objectification, body surveillance, body appreciation) tendono a non correlare con il pregiudizio se non in alcuni casi; ad esempio il pessimo benevolo e la misoginia correlano positivamente con il body shame, con l'oggettificazione del sé e soltanto la misoginia correla con la sorveglianza, negativamente con l'apprezzamento del corpo.

Possiamo concludere che tutte le variabili di oggettificazione corporea in realtà si associano in modo particolare alla misoginia interiorizzata. Quindi, chi interiorizza atteggiamenti misogini tende a percepire il proprio corpo come oggetto di giudizio esterno, a controllare il proprio aspetto e a provare vergogna per non rispecchiare gli standard estetici dominanti. In pratica, la misoginia interiorizzata trasforma il sessismo proveniente dall'esterno, in auto-oggettivazione.

Il sessismo ostile non correla con nulla, quindi non è significativo.

Il sessismo benevolo correla solo con due dimensioni: cioè con la vergogna e con l'oggettificazione del sé. Quindi, il sessismo benevolo si manifesta come una forma di pregiudizio "dolce" ma insidiosa, che rafforza la tendenza all'interiorizzazione di standard estetici rigidi generando vergogna corporea e auto-oggettivazione.

Infine, l'oggettificazione corporea in tutte le sue dimensioni correla in modo decisamente più netto con il materialismo. In un contesto culturale orientato al consumismo, il corpo

si trasforma in un oggetto di investimento e di status, parte integrante dell'immagine sociale: curare, sorvegliare e modificare il corpo diventa analogo al possedere oggetti di valore.

Per quanto riguarda invece le diverse componenti per Giudizio-Sessismo , l'unica che si associa al materialismo è la misoginia internalizzata. In altre parole , la misoginia interiorizzata può essere vista come un ponte tra sistema di valori materialisti e ideologia sessista.

Chi interiorizza credenze misogine tende a valutarsi (e valutare le altre donne) secondo criteri esterni di successo, bellezza e potere, in linea con una visione materialistica che enfatizza l'apparenza e il possesso.

Tabella 4

	Gecai	stew. total	stew.workplace.ineq	stew.domestic.imb	stew.harassment	stew.social.expect	empo	consap	labile.self.est	self.compassion	stress.percepito
gecai	1										
stew.total	.276**	1									
stew.workplace.ineq	.311**	.848**	1								
stew.domestic.imb	.222**	.862**	.627**	1							
stew.harassment	.098	.902**	.706**	.804**	1						
stew.social.expect	.288**	.880**	.606**	.681**	.707**	1					
empo	.088	.346**	.345**	.320**	.322**	.241**	1				
consap	.571**	.375**	.481**	.255**	.176*	.338**	.207*	1			
labile.self.est	.116	.113	.090	.031	.042	.183*	-.195*	.149	1		
self.compassion	-.022	-.081	-.105	-.044	-.005	-.101	.321**	.027	-.562**	1	
stress.percepito	.104	.067	.101	-.004	.029	.078	-.325**	.029	.552**	-.574**	1

** $p < .01$; * $p < .05$

Come vediamo dalla **Tabella 4**, la scala STEW (Social Treatment and Experiences of Women) è riportata sia come dimensione totale, sia considerando tutte le quattro sottodimensioni. Notiamo che la scala GECAI (Gender Equality Collective Action Intention) correla con quella totale e in generale anche con tutte le altre, quindi l'azione collettiva sembra essere legata alla percezione di disuguaglianza del trattamento nelle donne. Quindi, le persone che avvertono in misura maggiore l'esistenza di disparità di genere aspirano anche a sviluppare una maggiore propensione ad agire collettivamente per promuovere l'uguaglianza. La consapevolezza delle ingiustizie sociali può essere un elemento motivante, dando origine al bisogno di partecipare ad azioni, movimenti o iniziative di sensibilizzazione.

In secondo luogo, notiamo che l'empowerment correla con la STEW (indicatore di disparità percepita) quindi il fatto di essere una persona "empowered" si associa anche alla percezione di disuguaglianza da parte delle donne, non peraltro all'azione collettiva. Quindi, l'empowerment sembra promuovere una consapevolezza critica delle ingiustizie sistemiche, senza tradursi automaticamente in un comportamento di impegno attivo. Gli individui che si percepiscono come competenti e capaci possono essere più sensibili alle disuguaglianze sociali, ma l'empowerment a livello individuale non coincide sempre con l'empowerment a livello collettivo.

Risultati simili compaiono anche per l'azione collettiva (GECAI) che correla con la consapevolezza, quindi queste due variabili sono effettivamente collegate anche con la percezione di uguaglianza (STEW). Dunque, la consapevolezza rappresenta un antecedente cognitivo dell'azione collettiva: chi riconosce le disuguaglianze tende a essere più motivato a impegnarsi per ridurle. In questo senso, consapevolezza e intenzione di agire fanno parte di un più ampio processo di coinvolgimento sociopolitico, in cui la

percezione di ingiustizia attiva risposte emotive e motivazionali che sostengono la partecipazione a iniziative di cambiamento sociale.

Per quanto riguarda la self compassion e l'autostima e anche lo stress percepito, non ci sono tantissime correlazioni. Quindi, questi indicatori del benessere individuale sembrano essere relativamente indipendenti dalle variabili legate all'impegno sociopolitico, come l'azione collettiva o la percezione di disuguaglianza. Ciò suggerisce che l'equilibrio emotivo personale e la valutazione di sé non influenzano direttamente, né sono influenzati, dalla consapevolezza delle disuguaglianze di genere.

Tuttavia, la self compassion si associa all'empowerment e negativamente all'autostima labile, stessa cosa per lo stress percepito, con segno opposto. Quindi, gli individui più auto-compassionevoli tendono a sperimentare maggiore empowerment psicologico, poiché l'autoaccettazione e la gentilezza verso sé stessi favoriscono un senso stabile di controllo e di efficacia personale. Al contrario, chi mostra un'autostima fragile o livelli più elevati di stress tende a dipendere maggiormente dalla validazione esterna, mostrando minore fiducia nel proprio valore personale.

In conclusione, i risultati evidenziano come le tre dimensioni di empowerment, consapevolezza e azione collettiva siano in realtà tutte collegate tra di loro, ma distinte, essere consapevoli delle disuguaglianze costituisce un punto di partenza cognitivo, dove l'empowerment rappresenta il senso di autoefficacia e competenza a livello personale che sostiene questa consapevolezza, mentre l'azione collettiva riguarda un procedimento di cambiamento sociale più ampio ed è il risultato di una possibile manifestazione a livello comportamentale .

Tabella 5

	gecai	stew. total	stew. workplace. ineq	stew. domestic.imb	stew. harassment	stew. social.expect	empo	consap	labile.self.est	self. compassion	stress. percepito
oggett.corporea	.026	.102	.087	.003	.045	.170*	-.203*	.059	.670**	-.620**	.425**
body.shame	.109	.143	.108	.026	.073	.233**	-.039	.164*	.570**	-.439**	.313**
self.objectification	-.052	.080	.058	.007	.086	.106	-.092	-.013	.448**	-.476**	.265**
body.surveillance	.065	.153	.168*	.073	.082	.174*	-.106	.108	.650**	-.542**	.393**
body.appreciation	.035	.036	.044	.095	.090	-.056	.440**	.060	-.564**	.610**	-.446**
asi.hostile	-.042	-.319**	-.363**	-.235**	-.233**	-.263**	-.013	-.238**	-.024	.076	-.110
asi.benevolent	.088	.094	-.063	.107	.111	.172*	.140	-.038	.132	.059	-.004
internalised.misogyny	-.042	-.164*	-.231**	-.039	-.088	-.166*	-.126	-.342**	.127	-.214**	.190*
materialismo	-.101	-.002	-.001	.008	-.018	.001	-.220**	-.133	.297**	-.412**	.295**
mat.success	-.102	-.027	-.039	-.011	-.052	.000	-.085	-.169*	.120	-.322**	.101
mat.centrality	-.113	.045	.066	.048	.012	.032	-.242**	-.089	.245**	-.351**	.318**
mat.happiness	-.024	-.035	-.042	-.027	-.010	-.038	-.181*	-.071	.340**	-.316**	.268**

** $p < .01$; * $p < .05$

La **Tabella 5** riporta i risultati di un incrocio tra la prima e la seconda tabella. Per prima cosa, osserviamo che le correlazioni tra l'oggettificazione corporea e le sue sottodimensioni non sembrano essere significative, all'infuori di una sottodimensione della scala STEW, che riguarda le aspettative sociali. Notiamo qualche correlazione moderata con l'empowerment.

Ipotizziamo che l'oggettificazione del corpo non sia direttamente collegata alla percezione di disuguaglianza o all'intenzione di agire collettivamente. Tuttavia, è presente una lieve correlazione con le aspettative sociali, questo dimostra che gli individui che interiorizzano maggiormente gli standard sociali di bellezza o comportamento femminile tendono a percepire maggiormente le aspettative imposte dal contesto, ma questo non porta ad essere necessariamente più consapevoli o a mettere in atto azioni collettive contro le disuguaglianze.

Il blocco dove le associazioni risultano più forti è quello in cui la percezione corporea si associa significativamente al sé, in particolare all'autostima, alla self-compassion e al benessere psicologico (stress percepito).

Quindi, la percezione del proprio corpo sembra essere strettamente legata al funzionamento intrapsichico e al benessere individuale. Chi possiede una percezione corporea più positiva tende ad avere una maggiore autostima, livelli più elevati di auto-compassione e minori livelli di stress percepito. Viceversa, una percezione corporea negativa è spesso legata alla fragilità del sé, scarsa accettazione di sé e maggiore vulnerabilità allo stress. La letteratura va a confermare questi risultati, sottolineando che la percezione del corpo rappresenta una componente centrale del senso di sé e del

benessere psicologico, specialmente nelle donne, secondo la letteratura sull'oggettificazione (Fredrickson & Roberts, 1997).

Successivamente, si osserva che il sessismo non correla con l'azione collettiva, ma si osservano associazioni più marcate con la STEW, cioè con la percezione delle disuguaglianze sociali e del trattamento riservato alle donne.

Dunque, il sessismo sia ostile che benevolo, influenza la visione delle relazioni sociali di genere. Infatti, il sessismo porta ad avere un atteggiamento ideologico e culturale che incide sulla percezione della realtà sociale. Questo atteggiamento potrebbe portare più facilmente alla legittimazione del sistema di disuguaglianze di genere.

Infine, per quanto riguarda il materialismo, si osserva che non ritroviamo correlazioni significative con la percezione di disuguaglianza o con l'azione collettiva, mentre si riscontrano associazioni più evidenti nella seconda parte della tabella. In particolare, il materialismo correla con l'empowerment e presenta legami con alcune dimensioni del sé. Inoltre, si evidenziano associazioni tra la sottodimensione materialismo-successo e la self-compassion, mentre le correlazioni più forti si riscontrano con le sottodimensioni materialismo-centralità e materialismo-felicità, che mostrano relazioni positive con l'autostima labile e lo stress percepito, e negative con la self-compassion (quest'ultima anche per il materialismo-successo).

In conclusione, il materialismo si basa sui valori di potere e successo economico, dai quali dipende l'autostima dell'individuo. La ricerca di questi valori, come fonti di soddisfazione personale, di conseguenza, può condurre ad una minore accettazione di sé e ad una maggiore vulnerabilità psicologica (come elevati livelli di stress e minore auto-compassione).

In sintesi, i risultati mostrano come le dimensioni personali legate al sé e al benessere psicologico risultino più strettamente connesse con la percezione corporea e con i valori materialistici, mentre le dimensioni sociali e collettive, come la percezione delle disuguaglianze e l'intenzione di agire per l'uguaglianza, siano più legate alla consapevolezza critica e ai processi di empowerment sociale piuttosto che agli aspetti individuali di autostima o benessere.

Regressioni

Come precedentemente anticipato, la presente ricerca si propone di osservare la relazione tra l'oggettificazione corporea e la disuguaglianza percepita, analizzando il ruolo di alcune variabili psicologiche e valoriali che possono intervenire in tali processi.

L'obiettivo dello studio è quello di comprendere in che modo i seguenti predittori: materialismo, self compassion, empowerment e consapevolezza di genere (intesa come riconoscimento cognitivo e critico delle disparità tra uomini e donne), si associno ad alcune variabili come percezione corporea (body shame, self objectification, body surveillance e body appreciation), sessimo ostile e benevolo, misoginia interiorizzata, disuguaglianza percepita (STEW) , azione collettiva (GECAI), autostima labile e stress percepito

Per rispondere a questi obiettivi, si sono eseguite delle analisi di regressione multipla. Dal momento che le variabili non sono state manipolate secondo un disegno di ricerca

sperimentale, non è possibile trarre inferenze di natura causale circa le relazioni tra di esse, tuttavia questo tipo di analisi fornisce delle importanti informazioni di natura correlazionale sulla forza e la direzione delle associazioni tra i costrutti analizzati.

Il coefficiente R^2, riportato nella prima riga delle Tabelle 6.1, 6.2, 6.3 e 6.4, rappresenta un indice della stima di varianza condivisa tra i predittori considerati complessivamente e ciascuna variabile finale inclusa nel modello. Sono inoltre riportati i coefficienti standardizzati beta relativi a ogni singola relazione tra predittore e criterio, i quali esplicitano il contributo specifico di ogni variabile predittrice nella relazione con ciascuna variabile finale. Il coefficiente β assume valori positivi se la relazione tra predittore e criterio è di tipo positivo e valori negativi se tra le variabili esiste un'associazione di tipo inverso.

Analizzeremo dunque i dati relativi all'analisi di regressione dei quattro predittori della ricerca (il materialismo, la self compassion, l'empowerment e la consapevolezza) sulle variabili finali, quali l'oggettificazione corporea (body shame, self objectification, body surverillance e body appreciation), le tre scale riferite al sessismo (sessismo ostile e benevolo, misoginia interiorizzata), disuguaglianza percepita (STEW) , azione collettiva (GECAI), e le variabili riferite al benessere (autostima labile e stress percepito) (rispettivamente Tabelle 6.1, 6.2, 6.3 e 6.4).

Tabella 6.1

	Body shame	Self Objectification	Body Surveillance	Body Appreciation
	$R^2 = .25$	$R^2 = .28$	$R^2 = .39$	$R^2 = .44$
Materialismo	.13	.25**	.30***	-.03
Self – Compassion	-.42***	-.39***	-.44***	.51***
Empowerment	.09	.09	.08	.27***
Consapevolezza	.18	.03	.16*	-.03

*** p < .001; ** p < .01; * p < .05

La prima variabile presa in analisi è la vergogna corporea, ovvero una delle quattro dimensioni della percezione corporea. In questo caso, i predittori spiegano il 25% della varianza totale di tale dimensione. In particolare, sono presenti relazioni di tipo positivo tra la variabile e il costrutto di consapevolezza (mentre si associa negativamente alla self compassion). Quindi il fatto di essere consapevole delle disuguaglianze di genere, il fatto di parlarne in realtà si associa debolmente a una maggiore vergogna corporea, quindi la consapevolezza è un po' un'arma a doppio taglio. L'effetto positivo tra consapevolezza e vergogna corporea era già evidente nelle correlazioni, ma questo ne è una conferma.

Concentrandoci ancora sulla dimensione della percezione corporea , le variabili predittrici spiegano il 28% dell'oggettificazione del sé. . I fattori che contribuiscono maggiormente a predire la variabile sono il materialismo e la self compassion con cui è presente un'associazione di tipo negativo, quindi il materialismo si associa a maggiore

oggettificazione mentre la self compassion è un fattore predittivo. In altre parole, un orientamento materialistico, centrato su successo, possesso e immagine, tende a rafforzare i processi di oggettificazione del sé, favorendo una visione esternalizzata del proprio corpo come strumento di valore sociale. Al contrario, la self-compassion rappresenta un fattore protettivo che riduce la tendenza a interiorizzare sguardi e giudizi esterni, sostenendo un'immagine corporea più autentica e autonoma.

Considerando l'apprezzamento corporeo, le variabili predittrici spiegano il 44% della varianza di tale costrutto. In questo caso, la variabile risulta associata negativamente all'empowerment. È interessante che fino ad ora non si associava mentre ora che è una variabile positiva a quel punto salta fuori. Questo risultato, in apparenza controintuitivo, può essere interpretato come effetto del fatto che una maggiore sensibilità e consapevolezza del contesto sociale, tipica delle persone più "empowered", renda il corpo meno oggetto di apprezzamento in senso estetico, poiché viene visto più come rappresentazione di libertà e identità piuttosto che di valorizzazione esterna. In altre parole, l'apprezzamento corporeo in chi possiede elevato empowerment può spostarsi da una dimensione estetica a una dimensione più funzionale e sociale.

Tabella 6.2

	Asi.hostile	Asi.benevolant	Internalised.misogyny
	R^2 = .06	R^2 = .04	R^2 = .16
Materialismo	.13	.12	.19*
Self – Compassion	.14	.06	-.13
Empowerment	.02	.16	.03
Consapevolezza	-.19*	.04	-.28***

*** p < .001; ** p < .01; * p < .05

Successivamente, troviamo il sessismo ostile con un coefficiente R^2 pari a .06, indica che la varianza spiegata è minima: ciò significa che le variabili predittive non ne spiegano significativamente la presenza. Ritroviamo solo un effetto positivo associato alla consapevolezza. Quindi, una maggiore consapevolezza delle disuguaglianze di genere si associa ad una riduzione degli atteggiamenti di ostilità verso le donne. Mentre per quanto riguarda il sessismo benevolo, non si trovano associazioni significative, suggerendo che questa forma più sottile di pregiudizio possa essere più resistente al cambiamento e meno sensibile alle variabili considerate.

La variabile di misoginia interiorizzata si associa positivamente con il materialismo e negativamente con la consapevolezza.

Questo pattern conferma che una visione del mondo basata su valori esterni e competitivi si associa a una maggiore interiorizzazione degli stereotipi sessisti, mentre la consapevolezza di genere favorisce un atteggiamento più critico e meno auto-svalutante.

Tabella 6.3

	Stew totale	GECAI
	$R^2 = .25$	$R^2 = .33$
Materialismo	.03	-.05
Self – Compassion	-.19*	-.05
Empowerment	.35***	-.02
Consapevolezza	.31***	.57***

*** p < .001; ** p < .01; * p < .05

Considerando la scala STEW (Social Treatment and Experiences of Women), si nota il seguente risultato interessante: la self-compassion è negativamente associata con la percezione di disuguaglianza. Questo dato, apparentemente controintuitivo, non era comparso nelle correlazioni ma emerge come significativo per le analisi di regressione, dopo aver preso in considerazione gli effetti delle altre variabili. In questo senso, la self-compassion risulta esprimere un tipo di auto-benevolenza svincolata dall'attenzione ai contesti sociali, ovvero una predisposizione a minimizzare o distanziarsi dal riconoscimento delle ingiustizie di genere. È concretamente possibile che un' alta self-

compassion, se non connessa con consapevolezza critica, si concretizzi in una sorta di accettazione passiva del contesto e non in una spinta al cambiamento.

In altre parole, la self-compassion "pura" potrebbe portare ad essere meno sensibili alla disuguaglianza, mentre la consapevolezza di genere, come nell'altro studio preso in esame, tende ad aumentarla. In questo senso, è importante distinguere tra processi di self compassion individuale e sociale.

Considerando la scala GECAI (Gender Equality Collective Action Intention), i dati sottolineano un effetto molto forte della consapevolezza: più un individuo comprende ed accetta le disuguaglianze di genere, maggiore è la sua intenzione ad agire collettivamente contro di esse. Di conseguenza è opportuno pensare che la consapevolezza sia un prerequisito fondamentale dell'attivismo sociale e politico. In sintesi, la scala GECAI sembra rappresentare la variabile che più direttamente esprime il passaggio dalla consapevolezza individuale all'azione sociale concreta.

Tabella 6.4

	labile.self.estime	Stress percepito
	R^2 = .36	R^2 = .36
Materialismo	.11	-.06
Self – Compassion	-.51***	-.49***
Empowerment	.-.04	-.17*
Consapevolezza	.18**	.09

*** p < .001; ** p < .01; * p < .05

Considerando l'autostima labile, i risultati sembrano rilevare associazioni positive con la self-compassion e con la consapevolezza. Questo dato, che può sembrare apparentemente paradossale, può essere interpretato come un effetto ambivalente della consapevolezza: essere consapevole delle disuguaglianze di genere e dei propri vissuti può portare ad un' autostima fluttuante, rendendo più instabile la percezione di sé. È un processo di messa in discussione identitaria, tipico delle fasi iniziali di crescita personale e riflessione critica, in cui la consapevolezza può temporaneamente ridurre la stabilità del sé prima di consolidarsi in forme più mature di autostima e empowerment.

Infine, considerando lo stress percepito, emergono associazioni negative tra self-compassion ed empowerment. In altre parole, livelli più elevati di auto-benevolenza e di senso di efficacia personale si accompagnano a una minore percezione di stress, evidenziando come questi due fattori agiscano da risorse protettive per il benessere psicologico. La self-compassion, infatti, aiuta a ridurre l'autocritica e ad affrontare le difficoltà in modo più equilibrato, mentre l'empowerment favorisce la percezione di controllo sugli eventi e il senso di padronanza personale.

CAPITOLO 5: CONCLUSIONI

Discussione dei risultati

La presente ricerca esplora il legame presente tra i diversi fattori psicologici e sociali che sono implicati nei processi di oggettificazione corporea e nella percezione delle disuguaglianze di genere, facendo riferimento ai valori materialistici, alla self compassion, all'empowerment e alla consapevolezza di genere come variabili predittive.

L'obiettivo consiste nello spiegare come i processi intrapsichici e socio-culturali si legano alla percezione di sé e del proprio corpo e alla percezione di disuguaglianza, facendo riferimento alla teoria dell'oggettificazione (Fredrickson & Roberts, 1997), ai processi di empowerment e all'attivismo per l'uguaglianza di genere.

Per analizzare questo tema è stato somministrato ad un campione di 149 partecipanti di genere femminile un questionario che prendeva in considerazione diverse variabili, nello specifico questo studio ha lo scopo di valutare quanto:

- I valori di materialismo individuali, la self compassion, l'empowerment e la consapevolezza (considerati come quattro predittori), si associno alla propria percezione corporea, quindi a stimare valori differenti di body shame, self-objectification, body surveillance e body appreciation;

- Allo stesso modo, si è andato a misurare quanto i quattro predittori, prevedono diversi livelli di sessismo, distinguendo tra sessismo ostile, sessismo benevolo e misoginia interiorizzata.
- In ultima analisi, è stato valutato, in quale misura i quattro predittori si associano ai differenti livelli di disuguaglianza percepita (scala STEW), alla tendenza a partecipare ad attività di azione collettiva (GECAI) e ai rilevatori di benessere individuali quali autostima labile e stress percepito.

Pertanto, dopo un'introduzione teorica e l'analisi di alcuni articoli, che discutevano i temi presi in considerazione nel questionario, si è cercato di indagare le relazioni tra gli stessi.

La prima analisi ha riguardato la verifica dell'attendibilità delle diverse scale che componevano il questionario utilizzato. Per procedere è stato necessario prima ricodificare tutti quegli item espressi in forma negativa e poi calcolare i vari coefficienti Alpha di Cronbach. Questi valori sono risultati in molti casi superiori a .80, alcuni superiori anche a .90, attestando una buona coerenza interna delle scale.

Nella seconda analisi sono state prese in considerazione le variazioni nei punteggi medi delle variabili dal punto centrale di ogni scala di risposta . Il valore centrale delle varie scale di risposta varia in base alle diverse scale utilizzate e, confrontando i punteggi medi del campione con questo valore, si può determinare quanto siano presenti i diversi costrutti nel campione considerato e se sono superiori oppure inferiori rispetto alla media. Per effettuare tale confronto, è stato utilizzato il T-test a campione unico da cui è emerso che la maggior parte delle medie dei costrutti esaminati si discostavano significativamente dai valori centrali delle scale, eccetto per quanto riguarda l'*Autostima*

Labile (M = 3.09), che non si discosta significativamente dal punto centrale, quindi non mostra differenze sostanziali

La terza analisi svolta ha invece riguardato le correlazioni, ovvero le associazioni tra le variabili. Vista la numerosità delle variabili indagate dal questionario, si è proceduto con tre diverse tabelle nelle quali sono state messe in luce le correlazioni più significative. Nella prima tabella (Tabella 3), sono contenute le principali variabili associate all'auto-oggettivazione e alla percezione del proprio corpo, alle diverse forme di sessismo e al materialismo. La seconda tabella (Tabella 4) contiene invece le sottodimensioni della scala STEW (disuguaglianza percepita), la scala che indaga l'attivismo di genere, analizza poi l'empowerment, la consapevolezza, l'autostima labile, la self compassion e lo stress percepito. Infine, la terza tabella (Tabella 5) contiene gli indici di correlazione tra tutte le variabili incluse nelle tabelle precedenti e indagate con il questionario.

La quarta ed ultima analisi è un'analisi di regressione multipla, che consente di valutare le associazioni che le diverse variabili indipendenti hanno con le variabili dipendenti. Per procedere a tale analisi, si sono analizzati i dati relativi all'analisi di regressione dei quattro predittori della ricerca (il materialismo, la self compassion, l'empowerment e la consapevolezza) sulle variabili finali, quali le sottodimensioni dell'oggettificazione corporea, le tre scale riferite al sessismo, la disuguaglianza percepita (STEW) , azione collettiva (GECAI) e le variabili riferite al benessere (rispettivamente Tabelle 6.1, 6.2, 6.3 e 6.4).Questo tipo di analisi permette di esplorare man mano le relazioni che intercorrono tra le diverse variabili e di constatare se una determinata variabile è in grado di spiegare le relazioni osservate tra le altre.

Complessivamente i risultati approfondiscono le dinamiche psicologiche alla base della costruzione del sé e delle attitudini verso la parità di genere. Generalmente, si osserva che la self compassion rappresenta una risorsa fondamentale, che si associa a minori livelli di stress percepito, minore vergogna corporea e ridotta oggettificazione del sé. Inoltre, un dato che risulta importante è che elevati livelli di self compassion, possono associarsi ad una minore percezione delle disuguaglianze, favorendo un'accettazione passiva del contesto sociale, a meno che la self compassion non venga accompagnata da una consapevolezza critica del contesto sociale. Per questo è importante porre un focus sulla differenza tra self-compassion individuale, con lo scopo di appagare soddisfazioni di tipo personale; e self compassion sociale che sensibilizza l'individuo sulle disparità di genere e dinamiche sociali.

Al contrario, il materialismo si identifica come una variabile di rischio, infatti si evidenzia come il fatto di vivere la propria vita all'insegna dei valori del consumismo, possa portare all'interiorizzazione dei modelli culturali che riducono il corpo ad un oggetto di valutazione esterna e alimentano atteggiamenti di svalutazione femminile. Questo dato va a confermare come l'apparenza e il successo economico vadano ad aumentare le disuguaglianze e il sessismo interiorizzato.

La consapevolezza di genere si conferma come una variabile importante nel determinare comportamenti a favore dell'uguaglianza di genere e alla promozione dell'attivismo di genere, associandosi positivamente alla scala GECAI e portando ad una diminuzione del sessismo ostile e della misoginia interiorizzata. L'acquisizione di consapevolezza delle disuguaglianze di genere presenti nel sistema sociale attuale, aumenta la motivazione all'attivismo politico e sociale. Nonostante ciò, prendere consapevolezza della propria posizione in un sistema diseguale mette in crisi il proprio equilibrio personale,

provocando un'incertezza identitaria, come si evidenzia tramite l'associazione positiva con l'autostima labile.

L'empowerment si dimostra un fattore positivo e protettivo, a livello psicologico individuale, infatti si associa ad un minor stress percepito. Tuttavia, si lega anche ad un minor apprezzamento corporeo, infatti le persone che sperimentano elevati livelli di empowerment tendono a focalizzarsi meno sull'estetica del proprio corpo, e tanto più sulla propria espressione e autodeterminazione.

In conclusione, i risultati indicano che la crescita personale e la trasformazione sociale sono meccanismi interconnessi; il benessere individuale deve essere autentico e duraturo, includendo una consapevolezza critica e un impegno autentico verso l'uguaglianza di genere. Alla base del cambiamento sociale, ritroviamo i concetti di accettazione personale e di responsabilità collettiva, riconoscendo che la cura di sé e la cura del mondo sono due aspetti collegati da dinamiche psicologiche e culturali.

Limiti e sviluppi futuri

Il presente lavoro di ricerca presenta anche alcuni limiti, che andiamo ad analizzare di seguito.

In primo luogo, facciamo riferimento ai limiti metodologici e campionari, in quanto il campione è non probabilistico e costituito da donne di una certa età e questo limita la possibilità di rendere generalizzabili i risultati all'intera popolazione. Inoltre, la maggioranza delle partecipanti sono studentesse, quindi è possibile che la maggioranza avesse un elevato livello di istruzione e abbastanza sensibilità ai temi di genere, riducendo la variabilità delle risposte.

Importante sottolineare anche che la ricerca è di tipo trasversale, dunque le relazioni osservate sono di tipo associativo e potrebbero essere influenzate da fattori esterni non controllati (come esperienze pregresse di discriminazione o contesto socio-culturale di appartenenza).

In secondo luogo, l'utilizzo del questionario self-report potrebbe aver portato ad alcuni bias di desiderabilità sociale, per esempio per quanto riguarda i temi legati al sessismo e alla percezione del proprio corpo. Infatti, nonostante le scale mostrino una buona attendibilità, le risposte delle partecipanti potrebbero rispecchiare il desiderio di presentarsi in una maniera socialmente desiderabile.

Un altro limite che possiamo considerare è la parziale sovrapposizione concettuale di alcune variabili che potrebbero considerare componenti comuni, ad esempio la scala del sessismo ambivalente e la scala della misoginia interiorizzata.

Infine, dal punto di vista teorico, i risultati costruiscono un legame tra la teoria dell'oggettificazione legata all'identità femminile e i modelli di empowerment e self compassion.

Dunque, lo studio mira a sottolineare quanto attuare interventi psicologici e formativi sia importate, in particolare facendo riferimento alle tre dimensioni fondamentali emerse in questo studio.

In primis, la sviluppo di interventi educativi e programmi di prevenzione in ambienti scolastici e universitari basati sulla sensibilizzazione alle dinamiche sociali di discriminazione di genere, ma anche la promozione di un'identità personale positiva. In particolare, è fondamentale il potenziamento della self compassion, riconosciuta come ricchezza personale, fonte di benessere e resilienza emotiva; infine risulta importante

contribuire allo sviluppo dell'empowerment collettivo, capace di trasformare la riflessione individuale in azione sociale.

In conclusione, da un lato, acquisire consapevolezza aiuta ad impegnarsi verso azioni a scopo collettivo; dall'altra è importante promuovere il proprio benessere individuale e preservarsi da giudizi esterni.

La fusione tra questi due costrutti, benessere individuale e coscienza critica può diventare fondamentale per il conseguimento di un'autentica emancipazione personale e sociale.

BIBLIOGRAFIA

Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image, 15*, 81–89.

American Psychological Association. (2007). *Report of the APA Task Force on the sexualization of girls*. Washington, DC: Author. Retrieved from

ASviS. (2025, 15 gennaio). *Gender Equality Index 2024: progressi lenti dell'Ue, l'Italia guadagna terreno.* ASviS.

Barreto, M., & Ellemers, N. (2005). The burden of benevolent sexism: How it contributes to the maintenance of gender inequalities. *European Journal of Social Psychology, 35*(5), 633–642.

Besta, T., Jurek, P., Olech, M., Włodarczyk, A., Kosakowska-Berezecka, N., Bosson, J. K., & others. (2024). Measuring collective action intention toward gender equality across cultures. *European Journal of Psychological Assessment.* Advance online publication.

Bishu, S. G., & Alkadry, M. G. (2016). A systematic review of the gender pay gap and factors that predict it. *Administration & Society, 49*(1), 65–104.

Breines, J. G., Crocker, J., & Garcia, J. A. (2008). Self-objectification and well-being in women's daily lives. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(5), 583–598.

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity.* New York–London: Routledge.

Calogero, R. M. (2013). Objects don't object: Evidence that self-objectification disrupts women's social activism. *Psychological Science, 24*(3), 312–318.

Calogero, R. M., & Tantleff-Dunn, S. (2010). *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions.* Washington, DC: American Psychological Association.

Ciaffoni, S., Rubini, M., & Moscatelli, S. (2025). The unbearable weight of genderinequalities: Development and validation of the Social Treatment and Experiences of Women *(STEW) Scale*. *Sex Roles*, 91, 3.

Ciminelli, G., Schwellnus, C., & Stadler, B. (2021). *Sticky floors or glass ceilings? The role of human capital, working time flexibility and discrimination in the gender wage gap.* OECD Economics Department Working Papers, No. 1668. OECD Publishing.

Cislaghi, B., & Heise, L. (2020). Gender norms and social norms: Differences, similarities and why they matter in prevention science. *Sociology of Health & Illness, 42*(2), 407–422.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Connell, C. (2010). Doing, undoing, or redoing gender? Learning from the workplace experiences of transpeople. *Gender & Society, 24*(1), 31–55.

Couture Bue, A. C., & Harrison, K. (2019). Empowerment sold separately: Two experiments examine the effects of ostensibly empowering beauty advertisements on women's empowerment and self-objectification. *Sex Roles, 81*(9), 627–642.

Dakanalis, A., Di Mattei, V. E., Prunas, A., Riva, G., Sarno, L., Volpato, C., & Zanetti, M. A. (2012). Il corpo oggettivato: media, benessere psicofisico e differenze di genere. *Psicologia Sociale, 7*(2), 261–284.

Dandona, A. (2015). Empowerment of women: A conceptual framework. *The International Journal of Indian Psychology, 2*(3), 35–45.

Dardenne, B., Dumont, M., & Bollier, T. (2007). Insidious dangers of benevolent sexism: Consequences for women's performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(5), 764–779.

De Beauvoir, S. (1971). Il secondo sesso (H. Parshley, Trans.). *New York, NY: Knopf.* (Opera originale pubblicata nel 1949).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *New York, NY: Springer*

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499–512.

*Dworkin, S. L., Fleming, P. J., & Colvin, C. J. (2015). The promises and limitations of gender-transformative health programming with men: Critical reflections from the field. *Culture, Health & Sexuality, 17*(Suppl. 2), S128–S143.

Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74(1)

Eagly, A. H., & Carli, L. L. (2007). Women and the labyrinth of leadership. *Harvard Business Review, 85*(9), 62–71, 146.

Eccles, J. S. (2011). Gendered educational and occupational choices: Applying the Eccles et al. model of achievement-related choices. *International Journal of Behavioral Development, 35*(3), 195–201.

Eccles, J. S., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75–146). San Francisco: W. H. Freeman.

Fedi, A., & Rollero, C. (2016). If stigmatized, self-esteem is not enough: Effects of sexism, self-esteem and social identity on leadership aspiration. *Europe's Journal of Psychology, 12*(4), 533–549.

Francescato, D., Tomai, M., & Mebane, M. (2002). Empowerment Scale: Self-Efficacy Subscale. [Adattamento italiano dell'Empowerment Scale]. *Psicologia di Comunità, 8, 45–60.*

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173–206.

Gallina, C. (2022, 1 settembre). *Empowerment e self-empowerment, via le barriere alla realizzazione di sé.* ASNOR – L'Orientamento. https://asnor.it/it-schede-730-empowerment_e_self_empowerment_l_orientamento

Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491

Glick, P., & Fiske, S. T. (2001). An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. *American Psychologist, 56*(2), 109–118.

Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. M. (2007). Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly, 31*(2), 164–175.

*Heilman, B., Barker, G., & Harrison, A. (2017). The man box: A study on being a young man in the US, UK, and Mexico. *Promundo-US and Unilever.* https://promundoglobal.org/resources/man-box-study-young-man-us-uk-mexico/

Heise, L., Greene, M. E., Opper, N., Stavropoulou, M., Harper, C., Nascimento, M., Zewdie, D., ... & Gupta, G. R. (2019). Gender inequality and restrictive gender norms: Framing the challenges to health. *The Lancet, 393*(10189), 2440–2454.

Higgins, E. T. (2012). Regulatory focus theory.

Hymowitz, C., & Schellhardt, T. D. (1986, March 24). The glass ceiling: Why women can't seem to break the invisible barrier that blocks them from the top jobs. *The Wall Street Journal,* pp. D1, D4–D5.

Inside Marketing. (n.d.). *Glass ceiling* [Voce di glossario]. Retrieved 20 ottobre 2025, from https://www.insidemarketing.it/glossario/definizione/glass-ceiling/

Inside Marketing. (n.d.). *Sticky floor* [Voce di glossario]. Retrieved 20 ottobre 2025, from https://www.insidemarketing.it/glossario/definizione/sticky-floor/

Istat & CNEL. (2025, 6 marzo). *Il lavoro delle donne tra ostacoli e opportunità (Documento di sintesi).* https://www.istat.it/wp-content/uploads/2025/03/istat-cnel.pdf

Istat. (2023, aprile). *Lavoro e conciliazione dei tempi di vita* (Rapporto n. 3). Istat. https://www.istat.it/wp-content/uploads/2023/04/3.pdf

Jost, J. T., Banaji, M. R., & Nosek, B. A. (2004). A decade of system justification theory: Accumulated evidence of conscious and unconscious bolstering of the status quo. *Political Psychology, 25*(6), 881–919.

Kar, S. B., Pascual, C. A., & Chickering, K. L. (1999). Empowerment of women for health promotion: A meta-analysis. *Social Science & Medicine, 49*(11), 1431–1460.

Karsay, K., Knoll, J., & Matthes, J. (2018). Sexualizing media use and self-objectification: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 42*(1), 9–28.

*Kite, M. E., Deaux, K., & Haines, E. L. (2008). Gender stereotypes. In F. L. Denmark & M. A. Paludi (Eds.), Psychology of women: A handbook of issues and theories (pp. 205–236). *New York, NY: Springer.*

Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image, 42*, 287–296.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2014). Helping the self help others: Self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. *Frontiers in psychology*, *5*, 82369.

Lorber, J. (1994). Paradoxes of gender. *New Haven, CT: Yale University Press.*

*MacKinnon, C. A. (1989). Toward a feminist theory of the state. *Cambridge, MA: Harvard University Press.*

Marika Tiggemann, & Slater, A. (2015). The role of self-objectification in the mental health of early adolescent girls: Predictors and consequences. *Journal of Pediatric Psychology, 40*(7), 704–711.

McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly,* 20(2), 181–215.

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review, 102*(2), 246–268.

Mishra, A. K., & Spreitzer, G. M. (1998). Explaining how survivors respond to downsizing: The roles of trust, empowerment, justice, and work redesign. *The Academy of Management Review, 23*(3), 567–588.

Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly, 32*(4), 377–398.

Napier, J. L., Suppes, A., & Bettinsoli, M. L. (2020). Denial of gender discrimination is associated with better subjective well-being among women: A system justification account. *European Journal of Social Psychology, 50*(6), 1191–1209.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, *5*(1), 1-12.

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, *74*(1), 193-218.

Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 22*(4), 623–636.

Ogbuanya, C. E., & Ogbuefi, U. C. (2025). The role of sexist comments on the mental health of women in engineering: A narrative review. *Acta Psychologica, 260,* 105553.

Pearse, R., & Connell, R. (2015). Gender norms and the economy: Insights from social research. *Feminist Economics, 22*(1), 30–53.

Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American Journal of Community Psychology, 23*(5), 569–579.

Piccone Stella, S., & Saraceno, C. (1996). Introduzione: La storia di un concetto e di un dibattito. In S. Piccone Stella & C. Saraceno (Eds.), *Genere. La costruzione sociale del femminile e del maschile* (pp. 1–17). Bologna: Il Mulino.

Piggott, M.A. (2004 b). Measuring internalized misogyny in lesbian and bisexual women: The development of the Internalized Misogyny Scale (IMS). *Psychology of Women Quarterly*, 28(2), 114-124.

Purcell, D., MacArthur, K. R., & Samblanet, S. (2010). Gender and the glass ceiling at work. *Sociology Compass*, *4*(9), 705-717.

Rappaport, J. (1981). In praise of paradox: A social policy of empowerment over prevention. *American Journal of Community Psychology, 9*(1), 1–25.

Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment: Introduction to the issue. *Prevention in Human Services, 3*(1), 1–7.

Richins, M. L. (2004). The Material Values Scale: Measurement properties and development of a short form. *Journal of Consumer Research*, 31(1), 209–219. https://doi.org/10.1086/383436

Ridgeway, C. L., & Correll, S. J. (2004). Unpacking the gender system. *Gender & Society, 18*(4), 510–531.

Rossi, E. (2019). The social construction of gender in adult-children interactions and narratives at preschool, primary and middle school. *Italian Journal of Sociology of Education, 11*(2), 58–82.

Rubin, M., Paolini, S., Subašić, E., & Giacomini, A. (2019). A confirmatory study of the relations between workplace sexism, sense of belonging, mental health, and job satisfaction among women in male-dominated industries. *Journal of Applied Social Psychology, 49*(4), 267–282.

Sayer, H., Juanchich, M., Lamarche, V. M., et al. (2025). Standing up to sexism: Does challenging sexist comments have transformational benefits in how women value themselves and other women? *Sex Roles, 91*(1–2), 44.

Schaefer, L. M., Burke, N. L., Calogero, R. M., Menzel, J. E., Krawczyk, R., & Thompson, J. K. (2018). Self-objectification, body shame, and disordered eating: Testing a core mediational model of objectification theory among White, Black, and Hispanic women. *Body Image, 24*, 5–12.

Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Kobrynowicz, D., & Owen, S. (2002). Perceiving discrimination against one's gender group has different implications for well-being in women and men. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(2), 197–210.

Sipe, S., Johnson, C. D., & Fisher, D. K. (2009). University students' perceptions of gender discrimination in the workplace: Reality versus fiction. *Journal of Education for Business, 84*(6), 339–349.

Smart Richman, L., & Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review, 116*(2), 365–383.

Steffens, M. C., Jelenec, P., & Noack, P. (2010). On the leaky math pipeline: Comparing implicit math-gender stereotypes and math withdrawal in female and male children and adolescents. *Journal of Educational Psychology, 102*(4), 947–963.

Stewart, R., Wright, B., Smith, L., Roberts, S., & Russell, N. (2021). Gendered stereotypes and norms: A systematic review of interventions designed to shift attitudes and behaviour. *Heliyon, 7*(4), e06660.

Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L., & Ferguson, M. J. (2001). Everyday sexism: Evidence for its incidence, nature, and psychological impact from three daily diary studies. *Journal of Social Issues, 57*(1), 31–53.

Tajfel, H., Turner, J., Austin, W. G., & Worchel, S. (2001). An integrative theory of intergroup conflict. In *Intergroup relations: Essential readings* (pp. 94–109).

Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A test of objectification theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(8), 856–879.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2015). The Body Appreciation Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12*, 53–67.

U.S. Glass Ceiling Commission. (1995). Good for business: Making full use of the nation's human capital. *Washington, DC: U.S. Government Printing Office.*

United Nations. (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. *New York: United Nations*. https://sdgs.un.org/2030agenda

Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-Compassion Scale: Italian validation. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 24(3), 447–462. https://doi.org/10.4473/TPM24.3.8

Volpato, C. (2011). Deumanizzazione. Come si legittima la violenza. *Laterza.*

Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles*, *82*(11), 731-742.

West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & Society, 1*(2), 125–151.

World Economic Forum. (2023). Global Gender Gap Report 2023. *Geneva: World Economic Forum.* https://www.weforum.org/reports/global-gender-gap-report-2023

Zhou, J. (2025). The formation and impact of gender stereotypes: Analyzing family, school, and media environments. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 83,* 72–78.

Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *University of Michigan, Deep Blue Repository.*

Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology, 23*(5), 581–599.

Ringraziamenti

Questo elaborato rappresenta la conclusione di un percorso di studi intenso e ricco di esperienze positive. Guardando indietro mi rendo conto di come questi anni siano stati non solo un periodo di crescista, ma anche di scoperta personale e di messa alla prova.

Desidero esprimere un sentito ringraziamento al Prof. Alberto Voci, che ha accettato di farmi da relatore in questo progetto di tesi, per la constante disponibilità e la preziosa guida fornita durante il percorso di ricerca e stesura.

Il mio più profondo ringraziamento va ai miei genitori per avermi sempre sostenuta e incoraggiata con amore, permettendomi di arrivare fino in fondo con serenità e gioia. Questo traguardo è anche vostro.

Infine, ringrazio i miei amici di sempre: Emma, Alice, Alessandro e Diego per la loro costante presenza e il loro affetto, lungo tutto questo percorso.