



Insegnamento di
Psicologia Sociale

Prof. Antonio Nocera

**Corso di Laurea in Scienze della Formazione per le
Organizzazioni**
A.A. 2010/2011

Facoltà di Scienze della Formazione

antonio.nocera@univr.it

Gli effetti del sé: dirigere pensieri, sentimenti e comportamento

*Le persone con un **concetto di sé instabile** tendono ad avere una scarsa autostima e un'elevata reattività emozionale agli eventi quotidiani (Campbell, 1990) il che dimostra quanto sia importante avere un senso del sé saldo e stabile.*



Gli effetti del sé: dirigere pensieri, sentimenti e comportamento

*Una volta che sappiamo cosa pensare di noi stessi, la **conoscenza di sé** diventa resistente al cambiamento prodotto da nuove informazioni (secondo il noto principio del conservatorismo).*

*Allo stesso tempo la conoscenza di sé comincia a regolare molti aspetti importanti della nostra esistenza, in particolare le **emozioni e i comportamenti**.*



Le emozioni

*Le **emozioni** contrassegnano i momenti più significativi della nostra vita e ci segnalano che qualcosa di importante sta accadendo.
(Zajonc, 1998).*



Emozione e cognizione

Oggi l'opinione prevalente è che le emozioni siano causate da **valutazioni cognitive** di un oggetto o di un evento rilevante per il sé (Arnold, 1960; Frijda, 1986; Weiner, 1985).

*Una **valutazione cognitiva** è l'interpretazione di un evento comprendente sia le cause dell'evento sia l'influenza che questo ha sul sé.*



Le emozioni

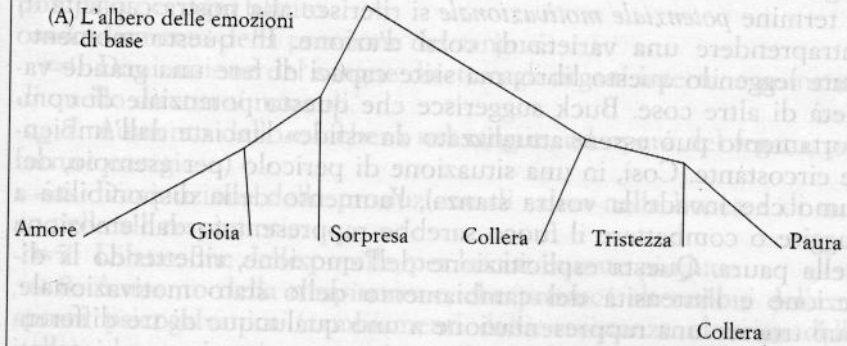
Shaver e coll. (1987) hanno condotto uno studio volto ad esplorare le categorie delle emozioni; trovando 6 categorie di base:

- AMORE
- GIOIA
- SORPRESA
- COLLERA
- TRISTEZZA
- PAURA

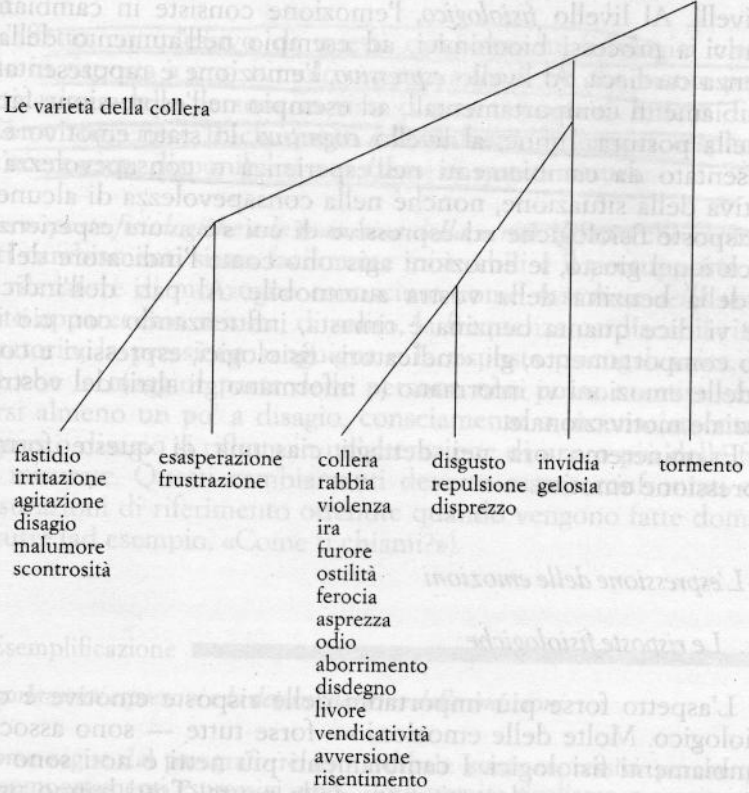
Ordinarono queste sei emozioni di base su tre dimensioni: QUALITA', POTENZA E ATTIVITA'.



(A) L'albero delle emozioni di base



(B) Le varietà della collera



I livello: Le risposte fisiologiche

L'aspetto più importante delle risposte emotive è quello fisiologico; i cambiamenti più netti e noti sono quelli che accompagnano il sentimento della paura. Le reazioni fisiologiche a uno stimolo che incute paura sono il risultato del sistema nervoso simpatico e di un ormone: l'epinefrina.



Il livello: Il comportamento espressivo

Darwin (1872) pubblicò un libro in cui descriveva in dettaglio le espressioni facciali delle emozioni degli animali e degli esseri umani con lo scopo di dimostrare che le espressioni facciali dell'uomo erano innate, universali e che traevano origine da quelle animali.

Nella tradizione razionalistica del secolo l'emozione era considerata come un disturbo del comportamento razionale.



Il livello: Il comportamento espressivo

A Darwin ad oggi sono state proposte molte ricerche sull'universalità delle emozioni facciali. Ekman e Friesen (1968) mostrarono con i loro studi come molte espressioni potevano essere riconosciute in ogni cultura.

Vi sono altri comportamenti espressivi che possono palesare le emozioni: la postura, i gesti, la voce, il trasalimento o i comportamenti volontari.



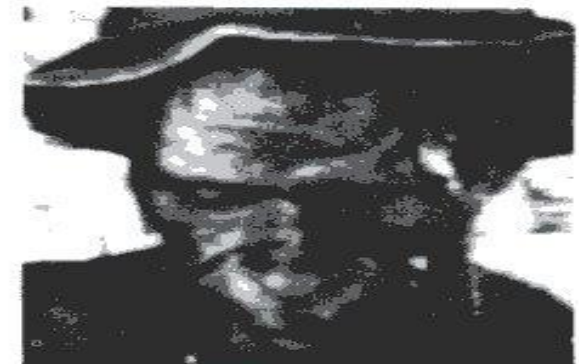
Riconoscimento ed espressione delle emozioni

Il riconoscimento delle emozioni del viso: è innato (ereditario), universale (transculturale) e basato sulle abilità dell'emisfero destro (studi di lesione cerebrale e di neuroimmagini)

Le emozioni primarie espresse dal viso: tristezza e felicità, sorpresa, rabbia, paura/ansia e disgusto. L'amigdala e l'ipotalamo sono implicati nel riconoscimento di rabbia e paura/ansia. I nuclei della base (caudato e putamen) e la corteccia dell'insula (che include la corteccia gustativa) sono implicate nel riconoscimento del disgusto



(a)



(b)



(c)



(d)

FIGURA 10.7

Un indigeno di un'isolata tribù della Nuova Guinea, studiato da Ekman e Friesen, mentre esegue espressioni facciali ascoltando dei racconti. (a) "Un tuo amico è venuto a trovarti e sei contento." (b) "Tuo figlio è morto." (c) "Sei arrabbiato e pronto a combattere." (d) "Vedi un maiale morto che giace lì da molto tempo."

(Da Ekman, P., *The Face of Man: Expression of Universal Emotion in a New Guinea Village*. New York: Galand STPM Press, 1980. Riprodotta su concessione.)

III livello: Le rappresentazioni cognitive

Le emozioni trovano rappresentazione anche nella consapevolezza o coscienza soggettiva.



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

Che cosa viene prima: la rappresentazione cognitiva della paura o l'attivazione fisiologica e il comportamento espressivo?



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

James e Lange (1890)

*Secondo questa teoria i cambiamenti corporei vengono prima e come risultato di questi cambiamenti si ha cognizione dell'emozione.
Secondo questa teoria uno stimolo che suscita un'emozione, provoca innanzitutto una reazione fisiologica ed espressiva; questa viene percepita come emozione.*



STIMOLO EMOTIGENO



PATTERN FISIOLÓGICO TIPICO



SENSAZIONE CONSAPEVOLE DELL'EMOZIONE



RISPOSTA EMOTIVA

JAMES-LANGE, 1890

DATI A SOSTEGNO DELLA TEORIA DI JAMES-LANGE

Hohmann (1966) intervistò pazienti con danni spinali (a livello sacrale, lombare, toracico e cervicale) sulla differenza di intensità tra emozioni esperite prima e dopo l'incidente.

I risultati indicano che tanto più è grave il grado di infermità prodotto dalla lesione tanto maggiore è la diminuzione delle sensazioni di paura e odio.

Questi dati, in conclusione, sostengono l'idea che per provare emozioni sia necessario avere delle indicazioni sulle reazioni fisiologiche che hanno luogo nel proprio corpo.

Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

Cannon e Bard (1927)

Secondo questa teoria i cambiamenti corporei associati agli stati emotivi hanno luogo troppo lentamente per poter essere la causa delle emozioni; in secondo tali cambiamenti hanno luogo anche in altre situazioni senza produrre emozioni.

*Secondo **Cannon e Bard** quando viene percepito uno stimolo emotigeno, il talamo invia impulsi al sistema nervoso simpatico e alla corteccia cerebrale. Le risposte sono quindi simultanee.*

La moderna neurofisiologia non conferma tale ipotesi.



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

Schachter (1962)

La teoria del Juke box Schachter.

Secondo l'autore per provare un'emozione sono necessarie una risposta fisiologica, ma anche una interpretazione cognitiva della stessa.

In condizioni di attivazione se decidiamo di arrabbiarci ci arrabbiamo.

Un cambiamento dell'attivazione fisiologica è necessario, mette in moto il processo, ma l'emozione provata, dipende dal tasto premuto.



STIMOLO EMOTIGENO



ATTIVAZIONE GENERALIZZATA



ETICHETTA COGNITIVA



RISPOSTA EMOTIVA

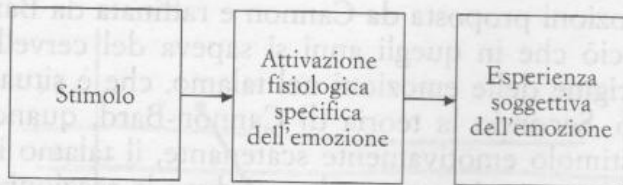
Schachter e Singer, 1962

Secondo **Shachter**, quindi, affinché un'emozione possa essere sentita intensamente le risposte fisiologiche devono aver luogo ed essere percepite; ma queste risposte sono piuttosto vaghe e generalizzate, e possono essere attribuite virtualmente a qualsiasi emozione.

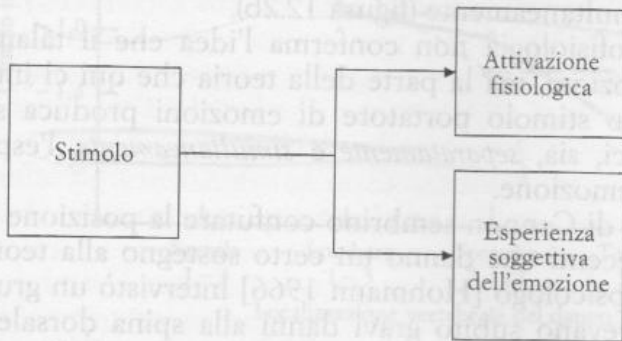
L'emozione alla quale sono attribuite è l'emozione che è appropriata alla consapevolezza cognitiva della persona circa la situazione.



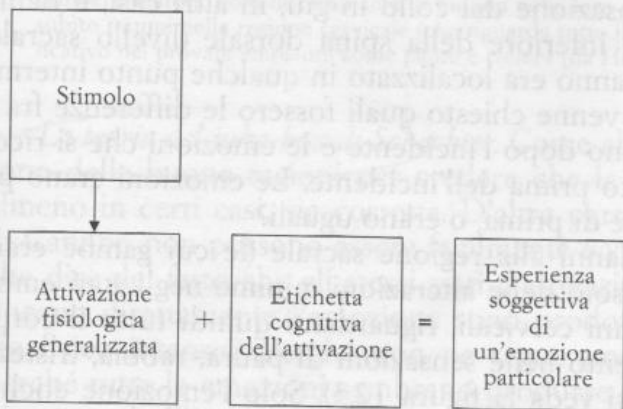
(a) La teoria di James-Lange dell'esperienza emotiva



(b) La teoria di Cannon-Bard dell'esperienza emotiva



(c) La teoria del juke-box di Schachter dell'esperienza emotiva



Emozione e cognizione

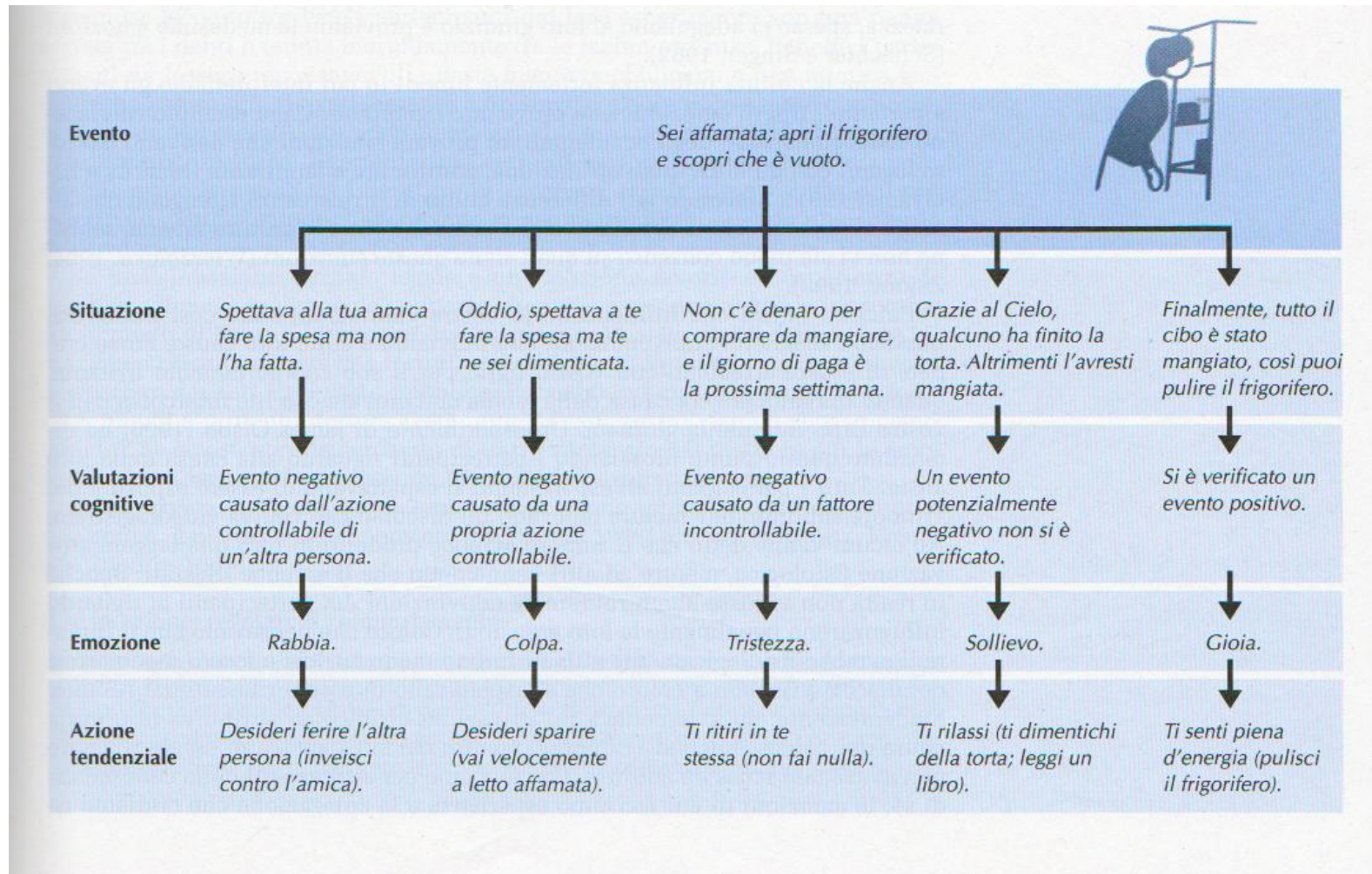
Oggi l'opinione prevalente è che le emozioni siano causate da **valutazioni cognitive** di un oggetto o di un evento rilevante per il sé (Arnold, 1960; Frijda, 1986; Weiner, 1985).

*Una **valutazione cognitiva** è l'interpretazione di un evento comprendente sia le cause dell'evento sia l'influenza che questo ha sul sé. **Differenti valutazioni della stessa situazione possono produrre emozioni diverse.***





Figura 4.7 Le valutazioni cognitive dettano le reazioni emozionali agli eventi. Ecco alcuni esempi di diverse emozioni e azioni derivanti da differenti valutazioni cognitive dello stesso evento: in questo caso, aprire il frigorifero e trovarlo vuoto.



Le emozioni

Come tutte le interpretazioni, le valutazioni non sono precostituite, ma flessibili. Il nostro modo di valutare gli eventi può essere influenzato da molti fattori, tra cui il contesto, i pensieri accessibili e gli umori passeggeri. Inoltre, come sempre, le reazioni altrui giocano un ruolo importante nelle nostre valutazioni.



Le emozioni

Quando le altre persone sembrano ritenere che una situazione autorizzi un'emozione, spesso ci adeguiamo al loro giudizio e proviamo le medesime emozioni (Schachter e Singer, 1962).





Insegnamento di **Psicologia Sociale**

Prof. Antonio Nocera

**Corso di Laurea in Scienze della Formazione per le
Organizzazioni**
A.A. 2010/2011

Facoltà di Scienze della Formazione

antonio.nocera@univr.it