

LE EMOZIONI

PSICOLOGIA GENERALE

**Corso di laurea triennale interclasse in Scienze del Servizio
Sociale e Sociologia (SSSS) L-39/L-40**
Raffaella Maria RIBATTI



UniBa

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BARI
ALDO MORO

LE EMOZIONI

Complesse
risposte
psicofisiologiche a
stimoli interni ed
esterni che
influenzano il
nostro stato
mentale,
comportamento e
percezione.



A cosa servono le emozioni?

- **Adattamento all'ambiente:** Secondo la prospettiva evoluzionistica, le emozioni si sono evolute come risposte adattative dell'organismo a specifiche categorie di stimoli, garantendo la sopravvivenza della specie umana → questa teoria è stata criticata per la sua visione statica e limitata, considerando che la mente umana è in grado di adattarsi attivamente alle diverse situazioni e cambiamenti ambientali.
- **Interruzione e priorità:** Le emozioni agiscono come interruzioni nel flusso continuo dell'esperienza, fungendo da segnali di allarme per l'organismo. Questi "segnali di controllo" interrompono altre attività per permettere all'individuo di concentrare le risorse e fornire una risposta appropriata alla situazione.

A cosa servono le emozioni?

- **Predisposizione all'azione:** Le emozioni, più delle idee, spingono gli individui all'azione. Sono il risultato di valutazioni specifiche della situazione contingente e motivano azioni volte a modificare quella situazione. Esiste una stretta relazione tra la valutazione dell'evento, l'esperienza emotiva e l'azione di avvicinamento o allontanamento.
- **Legami interpersonali:** Le emozioni sono strettamente legate alle relazioni interpersonali. Sono cruciali per avviare, mantenere, modificare o interrompere relazioni con altre persone. La qualità dei rapporti, i desideri, le aspettative e le valutazioni degli altri influenzano le esperienze emotive. Le emozioni autoconsapevoli (come colpa, vergogna, orgoglio, ecc.) sono emozioni complesse legate all'immagine di sé e a aspetti sociali.

Valutare le emozioni

Le emozioni agiscono come indicatori dello stato psicologico dell'individuo, riflettendo il grado e la natura dell'adattamento attivo all'ambiente.

Una volta che si verifica l'attivazione emotiva, l'individuo deve etichettare queste esperienze interne con un nome che le definisca → processo che non è automatico e può essere complesso a causa della discrepanza tra l'esperienza interna e la necessità di categorizzarla:

1.Valutazione primaria: grado di pertinenza e importanza dell'evento rispetto al benessere dell'individuo. Determina la rilevanza della situazione emotiva in relazione alle aspettative personali.

2.Valutazione secondaria: come l'individuo può affrontare la situazione emotigena.

Questa fase esplora sia la capacità di affrontare direttamente l'evento (problem-focused coping) sia l'abilità di regolare le reazioni emotive (emotion-focused coping).

Teoria Periferica (William James)

Emozione definita come cambiamenti neurovegetativi che si verificano a livello viscerale in risposta a stimoli rilevanti.

Percepriamo le emozioni attraverso le variazioni fisiologiche che si verificano nel nostro corpo:

- Le modificazioni fisiologiche (ad es. piangere, tremare) sono alla base dell'esperienza emotiva.
- Diverse emozioni hanno espressioni somatiche distinte

Critiche: Scarsa presenza di dati empirici.

- Cannon ha contestato questa teoria sostenendo che la comunicazione tra visceri e sistema nervoso centrale interrotta non altera il comportamento emotivo.
- Alcune modificazioni viscerali sono simili per molte emozioni e anche per stati non emotivi.

Sviluppi successivi: Ricerche successive hanno dimostrato che il sistema nervoso enterico e i neuropeptidi nei visceri giocano un ruolo nelle emozioni.

Teoria Centrale (Cannon & Bard)

I processi neurali coinvolti nell'esperienza emotiva hanno sede nel sistema nervoso centrale, principalmente nella regione **talamica** del cervello

- i segnali nervosi provenienti da questa regione inducono e regolano le emozioni, influenzando sia le loro manifestazioni fisiche che le componenti consapevoli attraverso connessioni con la corteccia cerebrale.

Le emozioni sono considerate una **reazione di emergenza** causata dall'attivazione del sistema nervoso simpatico → ogni emozione ha una specifica configurazione di risposte fisiologiche.

- **Critiche** : alcuni studi sostengono una corrispondenza tra specifiche risposte fisiologiche e singole emozioni, ma ci sono dati contrastanti e non uniformi.

Teoria dei Programmi Affettivi

Derivata dalla teoria evoluzionistica di Darwin → ogni emozione "di base" è associata a uno specifico "programma affettivo" nervoso che si attiva in risposta a eventi rilevanti per il raggiungimento di obiettivi cruciali (es. difesa, attrazione sessuale, protezione).

- **Emozioni Primarie:** Sei emozioni primarie individuate (collera, disgusto, paura, gioia, tristezza, sorpresa) → "generi naturali" immutabili. Altre emozioni sono viste come combinazioni delle emozioni di base (teoria della tavolozza).

Corrispondenza tra Emozione ed Espressione: Ekman suggerisce che le espressioni facciali associate alle emozioni primarie siano universali, rappresentando configurazioni distinte del sistema nervoso autonomo.

Attivazione Emotiva: Le emozioni hanno un'insorgenza rapida e breve durata (alcuni minuti).

Si manifestano automaticamente, non controllabili → accadimenti involontari nella vita di un individuo.

Critiche: teoria acontestuale, enfatizza gli aspetti biologici ed evoluzionistici mentre trascura l'influenza del contesto immediato e degli elementi culturali sull'esperienza emotiva umana.

Teoria Neuroculturale Delle Emozioni - Ekman

Le espressioni emotive facciali sono influenzate sia da meccanismi biologici universali sia dalle regole sociali apprese in una determinata cultura → le espressioni emotive sono in parte universali, ma la loro manifestazione può variare a causa delle differenze culturali nelle regole di esibizione (**display rules**) → tecniche di gestione delle espressioni emotive facciali

Queste regole includono:

- 1.Genuinità:** Esprimere le emozioni come vengono sentite realmente.
- 2.Accentuazione:** Aumentare le espressioni emotive oltre ciò che si prova realmente.
- 3.Attenuazione:** Ridurre o limitare le espressioni emotive.
- 4.Soppressione:** Nascondere completamente le espressioni emotive.
- 5.Camuffamento:** Esibire espressioni di un'emozione diversa da quella provata.
- 6.Simulazione:** Recitare un'emozione che non si prova affatto.

Teoria Neuroculturale Delle Emozioni - Ekman

Queste regole determinano come una persona può apparire emotivamente appropriata in una data situazione sociale, consentendo loro di rispettare gli standard culturali e le aspettative sociali → rendere difficile per un osservatore distinguere tra espressioni genuine e finte di emozioni.

Ekman ha cercato di superare questa difficoltà studiando le "**microespressioni**", piccoli indizi o segnali che potrebbero indicare l'autenticità di un'emozione. Ha combinato gli aspetti neurobiologici dei "programmi affettivi" con le regole sociali delle esibizioni per creare questa teoria neuroculturale delle emozioni.

Teorie dell'Appraisal

La teoria dell'appraisal spiega che tutti noi valutiamo gli stimoli prima di sperimentare le emozioni

Appraisal come Valutazione Cognitiva:

- Le emozioni non sono reazioni istintive → nascono da un processo di valutazione cognitiva degli stimoli.
- La stessa situazione può suscitare emozioni differenti in individui diversi, poiché dipende dalla valutazione personale

1.Valutazione Primaria:

- Valutazione iniziale dell'evento rispetto alla rilevanza e pertinenza per gli interessi personali → grado di importanza dell'evento rispetto agli obiettivi personali.

2.Ruolo degli Interessi:

- Gli interessi, profondi o superficiali, definiscono la valutazione dell'evento come favorevole o dannoso

Teoria cognitivo-attivazionale - Schachter e Singer

- 1. Componente fisiologica:** risposta fisiologica generata da un certo stimolo → attivazione fisica dell'organismo, come la frequenza cardiaca accelerata o l'aumento della sudorazione, che si verifica in presenza di stimoli emotivamente rilevanti.
- 2. Componente cognitiva:** percezione e l'interpretazione dell'attivazione fisiologica in base al contesto o all'evento → ruolo fondamentale nella formazione dell'emozione.

La sensazione emotiva, quindi, è la conseguenza dell'**etichettamento (labelling)** o dell'**interpretazione cognitiva** che l'individuo dà del proprio arousal in riferimento all'esperienza.

Esperimento: ai partecipanti venne somministrata l'epinefrina, un farmaco che produce sintomi di eccitazione fisica come aumento della pressione sanguigna e del battito cardiaco. I partecipanti furono divisi in gruppi e ricevettero spiegazioni diverse sull'effetto dell'epinefrina: alcuni furono informati correttamente, altri furono informati erroneamente e altri non ricevettero alcuna spiegazione.

Teoria cognitivo-attivazionale - Schachter e Singer

Svolgimento dell'esperimento:

Esperienza in ambienti diversi: Dopo aver ricevuto l'iniezione di epinefrina, i partecipanti furono condotti in stanze diverse dove incontrarono un complice dello sperimentatore che agiva in modo specifico:

1. In una stanza, il complice si comportava in modo euforico e festoso.
2. In un'altra stanza, il complice adottava un comportamento aggressivo e irritato.

Valutazione dell'umore: Dopo l'interazione con il complice, i partecipanti furono invitati a compilare delle schede di autovalutazione riguardo al loro stato emotivo e all'umore percepito.

Risultati dell'esperimento:

- Nel gruppo a cui fu fornita la spiegazione corretta sull'epinefrina, i partecipanti furono meno influenzati dal comportamento del complice. Sapendo la causa della loro eccitazione fisiologica, non cambiarono notevolmente il loro stato emotivo in base all'atteggiamento del complice.
- Nel gruppo a cui fu data una spiegazione erronea o a coloro che non ricevettero spiegazioni, i partecipanti mostrarono un maggiore cambiamento nel loro stato emotivo in base all'atteggiamento del complice.

Questi risultati supportarono l'ipotesi di Schachter e Singer, suggerendo che la percezione e l'etichettatura della risposta fisiologica influenzano notevolmente l'esperienza emotiva. Quando le persone comprendono la causa della loro reazione fisiologica, sono meno influenzate dalle reazioni emotive degli altri.

Le leggi delle emozioni secondo Frijda

- **Legge del significato situazionale:** le emozioni sorgono in risposta ai significati attribuiti alle situazioni. Emozioni diverse emergono da significati diversi.
- **Legge dell'interesse:** le emozioni sono connesse agli eventi ritenuti importanti per gli interessi individuali.
- **Legge della realtà manifesta:** le emozioni sono attivate da eventi valutati come reali e visibili direttamente nell'ambiente immediato.
- **Legge del cambiamento:** i cambiamenti, soprattutto quelli inattesi, attivano le emozioni. La variazione negli eventi genera risposte emotive.
- **Legge dell'assuefazione:** la ripetizione delle stesse condizioni porta a una diminuzione delle emozioni. Le situazioni piacevoli tendono a generare abitudine, mentre quelle spiacevoli possono generare emozioni negative persistenti.
- **Legge dell'asimmetria edonica:** le emozioni positive diminuiscono con la ripetizione degli stimoli piacevoli, mentre quelle negative persistono. Le informazioni negative hanno un impatto maggiore sul nostro funzionamento mentale rispetto a quelle positive.

Le leggi delle emozioni secondo Frijda

- **Legge della precedenza del controllo:** le emozioni hanno il diritto di priorità e tendono a prendere il sopravvento sulle azioni in corso.
- **Legge della vicinanza:** le emozioni sono fortemente legate agli eventi che interferiscono con gli interessi individuali e interferiscono con le azioni in corso.
- **Legge dell'attenzione alle conseguenze:** le emozioni non sono automatiche ma calibrate in funzione delle conseguenze percepite. Sono soggette a un certo grado di regolazione e controllo.
- **Legge del carico minimo e del guadagno massimo:** siamo stimolati a minimizzare il carico emotivo negativo e a massimizzare il guadagno emotivo positivo nelle situazioni. Questo può coinvolgere meccanismi di difesa per minimizzare il carico emotivo negativo e l'accentuazione dei vantaggi emotivi, anche in situazioni negative, per massimizzare il guadagno emotivo.

Effetto delle emozioni sulla memoria



Effetto delle emozioni sulla memoria

Le flashbulb memories:

- Ricordi vividi e dettagliati legati a eventi pubblici fortemente emotivi

Caratteristiche Percettive

- **Luogo e Contesto:** Le persone spesso ricordano dove si trovavano e cosa stavano facendo quando hanno appreso l'evento.
- **Coinvolgimento Personale:** I ricordi possono essere associati a emozioni personali intense o forti reazioni emotive.
- **Percezione di Accuratezza:** Chi li vive spesso è convinto della loro esattezza, anche se possono contenere errori.

Effetto delle emozioni sulla memoria

Potenziamento della memoria:

- Gli stimoli emotivi tendono a potenziare la memoria rispetto agli stimoli neutri.
- Gli eventi emotivi, specialmente quelli negativi, generano ricordi più nitidi, intensi e persistenti nel tempo.

Deterioramento della memoria in situazioni di stress e trauma:

- In condizioni di stress e trauma, gli eventi emotivi possono causare amnesia o disturbi significativi nella memoria.
- Nel disturbo da stress post-traumatico (PTSD), si osservano disturbi della memoria, come intrusioni involontarie dei ricordi del trauma e assenza di ricordi dettagliati sull'evento traumatico.

Effetto delle emozioni sulla memoria

Distorsione della Memoria

- **Distorsione della Negatività:** Eventi negativi possono essere ricordati con maggiore intensità e dettaglio rispetto a quelli positivi, per ragioni di sopravvivenza.
- **Effetto Tunnel:** Gli eventi emotivi possono concentrare l'attenzione su particolari salienti, creando una memoria "a tunnel" con enfasi su dettagli centrali, trascurando quelli periferici.
 - **Weapon focus effect:** restringimento del focus attentivo → l'attenzione delle persone coinvolte può essere focalizzata su elementi salienti, come ad esempio un'arma impugnata da un aggressore, a discapito della percezione e della memorizzazione di altri dettagli della scena.

Effetto delle emozioni sulla memoria



Distorsione dei ricordi

- **Distorsione della Negatività:** Eventi negativi possono essere ricordati con maggiore intensità e dettaglio rispetto a quelli positivi, per ragioni di sopravvivenza → risultati controversi in letteratura
- **Effetto Tunnel:** Gli eventi emotivi possono concentrare l'attenzione su particolari salienti, creando una memoria "a tunnel" con enfasi su dettagli centrali, trascurando quelli periferici.
 - **Weapon focus effect:** restringimento del focus attentivo → l'attenzione delle persone coinvolte può essere focalizzata su elementi salienti, come ad esempio un'arma impugnata da un aggressore, a discapito della percezione e della memorizzazione di altri dettagli della scena.
 - Quando l'emozione è elevata, la capacità di ricordare dettagli della scena che non siano direttamente collegati all'evento saliente (come il viso dell'aggressore, l'ambiente circostante, ecc.) può risultare compromessa.