

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO BICOCCA

Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione "Riccardo Massa"



DOTTORATO DI RICERCA IN

SCIENZE DELLA FORMAZIONE E DELLA COMUNICAZIONE – XXII ciclo

Benessere della persona, salute e comunicazione interculturale

LA FUNZIONE DELL'OTTIMISMO

NEL PROCESSO DI REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Coordinatore: Ch.mo Professore Prof.ssa Ottavia ALBANESE

Tutor: Ch.mo Professore Prof. Luigi ANOLLI

Tesi di dottorato di: Antonio Ascolese

Matricola: 707891

Anno Accademico 2008/2009

A tutta la mia famiglia

INDICE

INTRODUZIONE	8
PARTE PRIMA: INQUADRAMENTO TEORICO	
1. EMOZIONI E REGOLAZIONE EMOTIVA	9
1.1. Le emozioni: distinzioni concettuali	9
1.2. Le funzioni delle emozioni	10
1.3. L'attivazione fisiologica dell'organismo	11
1.4. Emozioni e valutazione della situazione	12
1.5. Il sistema di valutazione delle situazioni	14
1.6. Il monitoraggio	15
1.7. Intensità emotiva e autocontrollo	17
1.8. Le diverse strategie del coping	18
1.9. Strategie di coping e ottimismo	21
1.10. Dal coping alla regolazione emotiva	23
1.11. La regolazione emotiva	25
1.12. Principali strategie di regolazione emotiva	27
1.13. Regolazione emotiva e benessere	33
2. OTTIMISMO E BENESSERE	35
2.1. Il costrutto dell'ottimismo	35
2.2. Le diverse famiglie dell'ottimismo	38
2.3. Ottimismo e pessimismo	43
2.4. Gli effetti dell'ottimismo sulla salute	45
2.5. Gli effetti psicologici dell'ottimismo	50
2.6. Ottimismo ed emozioni positive	55
2.7. Ottimismo e regolazione delle emozioni	58

3. LA COMUNICAZIONE DELLE EMOZIONI	60
3.1. La comunicazione multimodale	60
3.2. Il sistema cinesico nella comunicazione delle emozioni	65
3.3. Limiti nello studio di specifici segnali non verbali	77
4. RUMINAZIONE E DISCLOSURE EMOTIVA	78
4.1. Il pensiero negativo ricorrente tra rimuginio e ruminazione	78
4.2. Le diverse concezioni della ruminazione mentale	86
4.3. La condivisione sociale delle emozioni e la ruminazione	89
4.4. La ruminazione nel processo di regolazione delle emozioni	90
4.5. Il metodo della scrittura di Pennebaker	91
4.6. Le narrazioni emozionali: definizioni e funzioni	93
4.7. Gli effetti delle narrazioni emozionali sulla salute degli individui	95
4.8. Ottimismo e metodo della scrittura delle emozioni	99
PARTE SECONDA: LA RICERCA SPERIMENTALE	
5. PRIMO STUDIO	100
5.1. Introduzione	100
5.2. Obiettivi specifici	101
5.3. Ipotesi	102
5.4. Campione	103
5.5. Disegno sperimentale	103
5.6. Strumenti	104
5.7. Procedura	125
5.8. Risultati	125
5.9. Discussione	140
5.10. Conclusione	145

6. SECONDO STUDIO	146
6.1. Introduzione	146
6.2. Obiettivi specifici	146
6.3. Ipotesi	147
6.4. Campione	148
6.5. Disegno sperimentale	148
6.6. Strumenti	148
6.7. Procedura	153
6.8. Risultati	156
6.9. Discussione	166
6.10. Conclusione	172
7. TERZO STUDIO	174
7.1. Introduzione	174
7.2. Obiettivi specifici	174
7.3. Ipotesi	175
7.4. Campione	176
7.5. Disegno sperimentale	176
7.6. Strumenti	176
7.7. Procedura	181
7.8. Risultati	183
7.9. Discussione	186
7.10. Conclusione	188
8. DISCUSSIONE GENERALE E DIREZIONI FUTURE DI RICERCA	189
Appendici	191
Bibliografia	208

INTRODUZIONE

La regolazione delle emozioni è il risultato di opzioni tra cui il soggetto si trova a dover scegliere, di volta in volta, in funzione della natura e intensità della situazione attivante, della disponibilità delle proprie risposte psichiche, della natura e qualità dei propri interessi e scopi, del contesto di riferimento. Proprio per questo motivo, la capacità di adottare strategie efficaci di regolazione è considerata come un aspetto fondamentale per l'adattamento dell'individuo, per il suo funzionamento sociale nonché per il suo benessere soggettivo: numerose ricerche sono state condotte allo scopo di individuare le strategie più funzionali nella regolazione delle proprie emozioni, specialmente quelle negative. Finora però manca uno studio dettagliato su queste strategie e sulla possibilità di connetterle ad altre variabili che possano determinarne l'efficacia e misurarne gli effetti. Per raggiungere questo scopo si intende, in questa sede, approfondire le relazioni esistenti tra la regolazione delle emozioni e l'ottimismo disposizionale, un costrutto che consiste in una disposizione mentale caratterizzata dalla positività delle aspettative generali che una persona ha sui risultati di azioni intraprese e che è strettamente connesso con il sistema di valutazione delle situazioni.

Inoltre si intendono valutare le ripercussioni che tale relazione può avere nei confronti del benessere psicologico degli individui al fine di potere tracciare un quadro teorico chiaro che funga da mappa per orientare future ricerche in questo ambito.

Infine, poiché in nessuno studio finora sono state confrontate le strategie di regolazione abituali, con quelle situazionali, anche e soprattutto per la mancanza di strumenti adatti, si intende provare ad effettuare questo confronto attraverso i comportamenti non verbali adottati in una situazione emotiva indotta.

1. EMOZIONI E REGOLAZIONE EMOTIVA

1.1. Le emozioni: distinzioni concettuali

Lo studio delle emozioni a livello psicologico presuppone alcuni aspetti legati alla propria esperienza. Innanzitutto il fatto di misurarsi con la realtà; l'acquisizione di conoscenze pratiche su come affrontare e gestire affettivamente gli eventi; la dimensione soggettiva dell'emozione, intesa nella sua globalità. E' a causa di queste premesse che per dare una collocazione più propriamente psicologica alle emozioni è preferibile considerarle come *esperienze emotive* (Anolli, 2002a).

In psicologia si è soliti ritenere l'umore o lo stato d'animo come tratti mentre l'emozione è considerata come un'esperienza episodica. Per questo l'umore avrebbe un decorso temporale e una durata più lunghi, rispetto all'emozione che sarebbe invece di più breve durata e temporalmente circoscritta (Ekman, 1984; 1992).

In realtà si tratta di due differenti aspetti, ma tra di loro strettamente interdipendenti, infatti, quando si prende in considerazione l'emozione si orienta l'attenzione sulla situazione che la induce, mentre quando si considera un umore si pone l'accento sulla persona, per rendere ragione delle sue risposte emotive ricorrenti. La durata dell'esperienza non sembra comunque essere un criterio distintivo sempre valido, in quanto esistono certi stati d'animo transitori e legati a ciò che il soggetto fa o pensa in quel particolare frangente e, allo stesso tempo, alcune emozioni durano anche per più di un giorno (Frijda *et al.*, 1991; Lazarus, 1994). La differenza sarebbe piuttosto che, mentre l'umore costituisce una qualità affettiva permanente, l'emozione è più una sorta di "perturbazione fasica" che si va a sovrapporre all'umore stesso (Davidson, 1994; Frijda, 1994).

Più nello specifico, le emozioni riflettono, a livello psicofisiologico, delle attivazioni intense dei sistemi nervosi che conducono l'organismo ad agire in modo immediato e impellente. Inoltre, un livello di eccitazione elevato, dovuto a un determinato episodio emotivo, tenderebbe a inibire la comparsa contemporanea di altre emozioni (Panksepp, 1993). Le emozioni vengono generate da eventi circoscritti, in genere improvvisi, facilmente riconoscibili e identificabili, qualificati da un significato sufficientemente definito. Per questo le esperienze emotive sono focalizzate, collegate con un oggetto (object related) e dotate di intenzionalità (Solomon, 1993).

Dal punto di vista adattivo e valutativo, le emozioni sono transazioni specifiche che rispondono in maniera immediata alle urgenze e alle richieste d'adattamento poste dalle condizioni ambientali (Lazarus, 1994).

1.2. Le funzioni delle emozioni

Ogni singola emozione può svolgere differenti funzioni, in base al contesto e alla natura delle conseguenze considerate. Nel complesso, però, si può ritenere che il significato psicologico delle emozioni risieda nel loro ruolo di interfaccia nella mediazione tra soggetto e ambiente. Un'emozione può essere vista e interpretata come un'interruzione e un cambiamento repentino nel flusso coordinato delle azioni di una persona, che avviene per orientare l'attenzione sull'evento emotigeno percepito come un ostacolo o un impedimento. Secondo questa ottica, le emozioni sarebbero dei segnali che intervengono nel nostro organismo, in grado di acquisire la precedenza necessaria per interrompere le altre attività e mobilitare il soggetto a una risposta pronta di fronte alla situazione attivante (Hebb, 1949; Mandler, 1984; Pribram, 1967). L'insorgere delle emozioni sarebbe quindi dovuto a un conflitto tra gli scopi dell'individuo e le condizioni dell'ambiente: le emozioni contribuiscono alla risoluzione di questo conflitto tramite la riorganizzazione e il riordinamento delle priorità degli scopi del soggetto stesso. In sintesi, quando degli eventi imprevisti hanno luogo nell'ambiente o nella mente stessa delle persone, l'insorgere delle emozioni provvede a una ristrutturazione delle priorità degli scopi da parte del soggetto, orientando la sua attenzione, le sue risorse psichiche e i suoi sforzi da uno scopo a un altro, più urgente, al fine di ottimizzare la sua risposta in termini di adattamento (Simon, 1967; Oatley, 1992; Oatley & Jenkins, 1992; 1996).

L'esperienza emotiva costituisce un meccanismo di segnalazione della pertinenza e della rilevanza degli eventi ed è l'esito di un processo generale e fondamentale di valutazione delle situazioni, qualificate come piacevoli o spiacevoli, favorevoli o sfavorevoli per il conseguimento dei propri scopi e interessi. Sono proprio gli scopi di una persona ad attribuire agli eventi la loro valenza emozionale. Più in particolare, le emozioni positive sono prodotte da situazioni che soddisfano i propri scopi, i propri desideri e le proprie aspettative; viceversa, le emozioni negative sono provocate da eventi che ostacolano il raggiungimento degli obiettivi di una persona, oppure che rappresentano un rischio o un danno per la persona stessa (Frijda, 1993; Scherer, 1984).

In questo senso le emozioni svolgono funzioni essenziali per l'adattamento dell'individuo al suo ambiente, non solo in occasione di accadimenti imprevisti o improvvisi, ma in modo continuo e costante. Ogni emozione è specializzata, nell'affrontare una determinata classe di oggetti e situazioni ed è caratterizzata da uno specifico pattern di valutazione in riferimento all'ambiente esterno, ai propri comportamenti o a processi psichici interni (Lazarus, 1991). Inoltre, non soltanto le emozioni nascono come conseguenza di una specifica valutazione della situazione, ma sono anche all'origine di precise azioni per modificare o intervenire sulla situazione medesima. Infatti, se da un lato le emozioni sono processi utili per raggiungere gli scopi del soggetto, per salvaguardare i suoi interessi e per realizzare le sue aspettative e i suoi desideri, dall'altro, esse contribuiscono anche a suscitare, mantenere e regolare determinati comportamenti. Esiste dunque una forma di interdipendenza tra la valutazione dell'evento, l'azione di allontanamento o di avvicinamento e l'esperienza emotiva nella sua valenza edonica (Arnold, 1960).

Infine, oltre che per le funzioni di adattamento e di sopravvivenza, le emozioni devono essere considerate per la loro stretta connessione con le relazioni interpersonali. Infatti, le radici delle esperienze emotive affondano appunto nelle interazioni sociali, che sono indispensabili per la gestione, nelle diverse fasi, delle relazioni con gli altri. I giochi relazionali, i desideri, le credenze e le aspettative delle altre persone con cui si interagisce influenzano significativamente il decorso, i tempi, i modi e l'intensità delle proprie esperienze emotive.

Allo stesso tempo, le emozioni rappresentano validi indicatori della valenza e dell'intensità del legame sociale con le altre persone: le emozioni, in questo senso, danno il senso delle relazioni interpersonali e della loro storia. In sintesi, esiste una stretta e intrinseca interdipendenza fra relazioni interpersonali ed emozioni: le prime sono l'occasione, la genesi e il teatro principale per le seconde che, a loro volta, danno vita, forma e sostanza alle prime (Anolli, 2002a).

1.3. L'attivazione fisiologica dell'organismo

I diversi studi sulle emozioni e le diverse teorie che hanno provato a spiegare l'esperienza emotiva, sono concordi nel sostenere che le emozioni possano essere interpretate come processi eminentemente fisiologici. Da questa posizione deriverebbe anche la convinzione secondo cui ogni emozione discreta presenterebbe un proprio e specifico quadro di risposte psicofisiologiche, grazie alle quali sarebbe identificata.

In particolare, le ricerche condotte sul sistema nervoso autonomo e sull'asimmetria cerebrale nell'attivazione delle regioni anteriori (Davidson, 1984; 1992; 1993; Tomarken *et al.*, 1992; Wheeler, Davidson & Tomarken, 1993) hanno accertato che la regione sinistra è specializzata per le emozioni connesse con l'avvicinamento: i soggetti che presentano un incremento d'attivazione in questa area risultano più estroversi, più inclini alle emozioni positive e più resistenti allo stress; viceversa, le persone che presentano un decremento nell'attivazione di questa area risultano particolarmente vulnerabili alla tristezza e alla depressione. L'area anteriore destra è invece specializzata per le emozioni collegate con l'evitamento: le persone con un incremento di attivazione in questa area sono maggiormente inclini alla paura, all'ansia e al disgusto.

Gray (1987; 1991; 1994), a sua volta, ha ipotizzato l'esistenza di tre differenti sistemi nervosi coinvolti nell'esperienza emotiva. Il primo riguarda le condotte emotive di fronte agli stimoli attraenti, che offrono cioè una ricompensa per l'individuo, con un corrispondente comportamento di avvicinamento e di incorporazione. Il secondo riguarda le risposte di attacco o di fuga di fronte a stimoli eversivi. Infine, il terzo si riferisce alle condotte di inibizione, sempre in risposta a uno stimolo eversivo. Ognuno di questi sistemi è attivo a tre livelli; comportamentale, neurale e cognitivo e le emozioni costituiscono una risposta alla violazione delle attese della persona e costituiscono la combinazione dei processi attivati da tutti e tre i sistemi emotivi.

In conclusione, occorre osservare che le strutture e i processi nervosi sottesi all'esperienza emotiva presentano un notevole grado di flessibilità e articolazione per rispondere in modo ottimale alle richieste dell'individuo nelle sue relazioni con l'ambiente. I meccanismi biologici sono quindi solo una delle diverse componenti del processo emotivo e un requisito necessario, ma non sufficiente per l'insorgenza delle varie emozioni. Il tipo di emozioni da provare, il modo e le circostanze, la loro categorizzazione, nonché quale stile emotivo seguire è un problema di cultura e non biologico. Solo così è possibile spiegare la variabilità e la diversità delle esperienze emotive degli individui di fronte ai medesimi stimoli.

1.4. Emozioni e valutazione della situazione

Nonostante si trovino costantemente immerse in un flusso continuo di stimoli e in una corrente di eventi, le persone provano emozioni solamente come risposta a specifiche situazioni, quelle che ritengono importanti e dotate di significato, sia in termini positivi, sia in

termini negativi. Inoltre, bisogna considerare il fatto che non esistono legami necessari e biunivoci tra una determinata situazione e la risposta emotiva che ne segue. Infatti, normalmente, la medesima condizione non provoca la stessa identica risposta emotiva, né viene categorizzata in termini emotivi nello stesso modo da parte di due persone diverse o dalla medesima persona che si trovi in circostanze differenti.

Esistono alcune circostanze, rare ed eccezionali, in cui le risposte emotive di difesa e protezione sono pronte, in genere coordinate e lucide, anche quando non ci si è del tutto resi conto della situazione nel suo insieme. In genere, però, al di là di queste situazioni di emergenza, le persone si trovano a valutare continuamente ciò che accade in riferimento al proprio benessere e di rispondere in modo selettivo e finalizzato verso lo stimolo che si configura come pericolo, minaccia o ricompensa. Le emozioni sono quindi generate da un processo di valutazione degli eventi, esterni o interni. Non sono dunque eventi gratuiti e inspiegabili, bensì sono l'esito del modo in cui vengono percepite e considerate le condizioni ambientali, in relazione al proprio benessere e al raggiungimento dei propri scopi e interessi. Ne consegue che il fattore determinante per l'occorrenza delle emozioni non è tanto la natura oggettiva delle situazioni, quanto il loro significato.

Di norma, l'elaborazione del significato avviene con un certo grado di consapevolezza da parte del soggetto, infatti, le emozioni, in quanto tali, richiedono una forma elementare di elaborazione cognitiva delle informazioni. Ogni esperienza emotiva presuppone l'acquisizione e l'elaborazione di un minimo di informazioni e l'attribuzione di un determinato significato. Questo è valido sia nei casi in cui le situazioni sono inattese, sconosciute o inconsuete, sia nelle circostanze pertinenti e rilevanti per il raggiungimento dei propri scopi. Queste caratteristiche permettono di distinguere il concetto di emozione da quelli di sensazione, di stati d'animo e di riflesso, che vengono suscitati in maniera non cognitiva e senza l'intervento della coscienza.

Inoltre, questo tipo di considerazioni, tipiche delle teorie dell'appraisal (Frijda, 1986; Ortony, Clore & Collins, 1988; Scherer, 1988; Smith & Ellsworth, 1985; Stein & Levine, 1989) che si sono diffuse a partire dagli anni Ottanta e che godono tuttora di un notevole successo tra gli studiosi del settore, pongono in evidenza che le emozioni sono profondamente intrecciate con i processi cognitivi, poiché l'elaborazione cognitiva della situazione è sottesa all'esperienza emotiva stessa del soggetto (Anolli, 2002a).

Il processo di valutazione sotteso all'occorrenza e al decorso dell'esperienza emotiva può essere diviso in due differenti tipi (Lazarus, 1991). Infatti, si possono prendere in considerazione le *valutazioni primarie* che riguardano le variabili motivazionali

dell'esperienza emotiva e che consistono nel verificare se e quanto la situazione è pertinente con i propri scopi, se e quanto essa facilita il loro raggiungimento e quale coinvolgimento personale implica. Le *valutazioni secondarie*, invece, concernono la capacità dell'individuo di far fronte alla situazione (coping), riferita sia alla capacità di controllare l'evento emotigeno, sia alla capacità di gestire e di regolare le proprie condotte emotive (*cf. capitolo 2*).

1.5. Il sistema di valutazione delle situazioni

Accanto a questa distinzione operata da Lazarus, sono state individuate anche altre dimensioni, in funzione delle quali le persone valutano la situazione e provano una specifica emozione corrispondente (Frijda, 1986; 1993; Roseman, 1991; Smith & Ellsworth, 1985; Scherer, 1984; 1993). In modo particolare, il modello processuale del controllo valutativo proposto da Scherer si distingue perché mette in luce tutti i parametri che costituiscono la griglia di valutazione che viene poi utilizzata dal soggetto per raccogliere, selezionare e interpretare in continuazione tutti i segnali provenienti dall'ambiente con un particolare valore e significato per il proprio benessere, per il raggiungimento dei propri scopi e per il mantenimento di un adeguato grado di autostima.

I parametri presi in considerazione da Scherer nel suo modello "Stimulus Evaluation Check (CVS)", sono suddivisi in cinque categorie principali.

a. La prima di queste riguarda la valutazione delle *novità* dell'evento. Infatti, di fronte a un cambiamento nel flusso delle condizioni esterne o interne dell'individuo, si sollecita una risposta di orientamento, evocata dalla discrepanza tra ciò a cui la persona è preparata e l'evento stesso (Sokolov, 1963). Per questo motivo si verifica che stimoli nuovi e insoliti tendono ad attivare risposte di sorpresa, curiosità e avvicinamento esplorativo, ma anche di apprensione e paura.

b. La seconda categoria, quella della *piacevolezza intrinseca*, riguarda la valenza edonica delle esperienze. Infatti, il soggetto si trova a determinare se un evento è per sé piacevole, sollecitando così condotte di avvicinamento, oppure se è spiacevole, sollecitando invece risposte di evitamento.

c. Esiste poi un CVS legato alla *significatività dell'evento per i propri scopi*, in base al quale il soggetto valuta se e quanto la situazione è pertinente con i propri obiettivi (parametro della pertinenza); se e quanto favorisce oppure ostacola il loro raggiungimento e il soddisfacimento dei suoi scopi (parametro della congruenza); e se i risultati ottenuti sono

conformi o meno alla natura dei propri scopi e interessi (parametro delle aspettative). In questo modo, anche uno stimolo che è percepito come piacevole può suscitare emozioni negative, quando cioè impedisce il raggiungimento di uno scopo personale; viceversa, se i risultati ottenuti sono superiori alle aspettative, le emozioni che proverà il soggetto saranno positive e lo porteranno a uno stato di gioia o di entusiasmo.

d. La categoria sulla *capacità di far fronte all'evento (coping)*, contribuisce a individuare la causa all'origine della risposta emotiva del soggetto e all'attribuzione di intenzionalità al comportamento dell'interlocutore (parametro della causazione), a verificare il grado di controllo che può esercitare sulla situazione o sulle sue conseguenze (parametro del controllo), a valutare il potere delle sue risorse psichiche per modificare o evitare gli effetti della situazione attraverso risposte di attacco o di fuga (parametro del potere), a verificare, infine, il potenziale di aggiustamento alla situazione attraverso una ristrutturazione interna a fronte di eventi incontrollabili o difficilmente controllabili (parametro dell'aggiustamento).

e. L'ultimo CVS riguarda la *compatibilità con le norme e con l'immagine di sé*. Infatti, al termine del suo processo valutativo, l'individuo valuta se un evento o un'azione è conforme alle norme sociali, al sistema di credenze, alla gerarchia dei valori e alle concezioni culturali della società di riferimento (parametri degli standard esterni) e se è coerente con i propri principi morali, con l'immagine di sé e con i propri valori (principio degli standard interni).

Questo modello proposto da Scherer prevede una serie lineare di fasi gerarchiche che vanno dalla più semplice alla più articolata, con la possibilità di salti o di cortocircuiti in occasione di rivalutazioni o di valutazione di eventi già noti.

1.6. Il monitoraggio

La capacità di gestire e controllare le emozioni in diversi modi a seconda delle circostanze, viene appresa sin da bambini, quando si inizia a verificarne l'occorrenza, a seguirne il decorso, l'intensità e la manifestazione e ad attribuirvi un significato soggettivo e interpersonale.

Le emozioni, in quanto tali, non sono inerti e fisse, né capitano addosso alle persone, sono anzi processi articolati in modo componenziale, caratterizzate da costanti e flessibili modulazioni e variazioni. L'esperienza emotiva deve quindi essere considerata come il

risultato di una serie di opzioni, poiché il soggetto si ritrova nella necessità di scegliere e cercare il livello ottimale di regolazione e di manifestazione dei propri vissuti emotivi.

In questo senso, la regolazione delle emozioni è un fenomeno generalizzabile a pressoché tutte le attività umane, in particolar modo per quelle che implicano interazioni e relazioni sociali. Questo tipo di prospettiva, che enfatizza le scelte dell'individuo nella gestione delle proprie emozioni, non implica il rifiuto di processi automatici e di meccanismi biologici che comunque intervengono e fanno parte dell'esperienza emotiva. Le Doux (1994), in merito, ha proposto due tipi di controllo nei confronti di condizioni di minaccia, idonee a suscitare reazioni emotive di paura. Le risposte difensive del *Tipo I* sono immediate e riflettono configurazioni fisiologiche e comportamentali già perfezionate attraverso l'esperienza filogenetica della specie, con una limitata variabilità interindividuale. Questo tipo di risposte compare in situazioni di emergenza ed è governato da specifici circuiti del nucleo centrale dell'amigdala (Davis, 1992). Questo determina che sebbene sia possibile modificare la loro piena e totale manifestazione, il loro inizio non avviene sotto il controllo volontario.

Per quanto riguarda invece le risposte di *Tipo II*, queste sono specifiche dell'individuo e riflettono le sue esperienze passate, le sue valutazioni e le sue previsioni. La loro occorrenza avviene in condizioni normali, di media intensità. Questo tipo di risposte è sotto il controllo volontario, si manifesta attraverso comportamenti strumentali di esitamento ed è connesso con l'attività del nucleo laterale dell'amigdala.

Ci sono anche altre modalità di controllo delle emozioni che derivano dalla capacità delle persone di inibire le loro manifestazioni. Questa convinzione era già stata introdotta e messa in evidenza con gli studi nel merito della cosiddetta ipotesi del feed-back facciale (Lanzetta *et al.*, 1976, Laird *et al.*, 1984). Secondo questa ipotesi, infatti, le espressioni facciali forniscono informazioni propriocettive, motorie e cutanee (Tomkins, 1984) o vascolari (Zajonc, 1985) che influenzano il processo emotivo. Questa ipotesi è stata verificata a livello empirico attraverso due diversi paradigmi sperimentali, quello dell'esagerazione-inibizione, da cui emerse che i soggetti valutavano stimoli aversivi come meno dolorosi quando cercavano di inibire le loro espressioni facciali rispetto a quando cercavano di esagerarle e il paradigma della induzione muscolare, dove i soggetti venivano istruiti a contrarre volontariamente i muscoli facciali implicati nelle varie emozioni.

Anche in anni più recenti, è stato accertato che gli individui sono abili ed esperti nel sopprimere radicalmente i segnali esterni della propria esperienza emotiva anche di fronte a stimoli di forte disgusto (Gross & Levenson, 1993).

Allo stato attuale, il controllo delle manifestazioni e delle condotte espressive delle emozioni si trova al centro di un forte dibattito scientifico che si sviluppa attraverso due linee di pensiero contrapposte: la teoria neuro-culturale da un lato e la teoria dell'ecologia del comportamento e la prospettiva situazionista, dall'altro. La prima si centra sulle regole di esibizione e sostiene che le espressioni facciali delle singole emozioni consistono in programmi innati, biologicamente basati, geneticamente determinati e universali, che possono però subire delle modificazione quando l'individuo deve manifestarle in pubblico, in seguito a processi cognitivi di valutazione della situazione. Le regole di esibizione, culturalmente determinate e socialmente apprese, interferiscono dunque con l'espressione autentica delle emozioni (Ekman, 1972; 1984; Ekman & Friesen 1969). Da questa visione deriva che a fronte di emozioni genuinamente sentite in privato, si contrappongono manifestazioni deliberate, manipolate e finte in pubblico (Anolli, 2002a).

La teoria dell'ecologia del comportamento e la prospettiva situazionista, invece, si contrappongono a questa visione. Infatti, secondo questa linea di pensiero, le espressioni facciali costituiscono dei segnali e dei modi per comunicare agli altri le proprie intenzioni (Fernàndez-Dols, 1999; Fridlund, 1992; 1994; Fridlund & Duchaine, 1996). Esse sono dunque da considerare come strumenti sociali utilizzati per negoziare le relazioni interpersonali in funzione del contesto e della situazione.

1.7. Intensità emotiva e autocontrollo

Come già sostenuto in precedenza, la regolazione delle emozioni avviene, sul piano cognitivo, attraverso una serie di complesse operazioni di valutazione dell'evento che possono, di volta in volta, favorire azioni di avvicinamento e coinvolgimento oppure di allontanamento e disimpegno totale dalla situazione. Allo stesso modo, anche le credenze e le considerazioni cognitive influenzano il tipo di coping che il soggetto attua nel far fronte alle condizioni attivanti e alle proprie risposte emotive, in una operazione di bilanciatura tra le richieste dell'ambiente e le proprie risorse disponibili: più alte sono le richieste e maggiori sono le risorse necessarie da mettere a disposizione.

In questa ottica, l'intensità emotiva si determina in base alla sua ampiezza e alla sua durata (Frijda *et al.*, 1992; Galati, 2002) e dipende soprattutto dall'importanza degli scopi del soggetto che possono essere soddisfatti dalla situazione in quello specifico momento e

contesto. In merito si è anche osservato che più gli eventi sono importanti per i propri scopi, maggiore sarà la durata della risposta emotiva (Clore, 1994).

Nel controllo delle proprie emozioni esiste comunque una variabilità interindividuale che differenzia le persone in base al loro modo di vivere l'esperienza emotiva. In particolare si possono distinguere gli *esternalizzatori*, che si caratterizzano per una maggior inclinazione a manifestare agli altri i propri vissuti emotivi e, dal lato opposto, gli *internalizzatori*, che sono invece più propensi a tenere per sé le proprie esperienze emotive.

In ogni tipo di cultura, la regolazione delle risposte emotive diventa ben presto oggetto focale di educazione, cosicché l'individuo riesce, già a pochi anni, in un'attività di controllo notevole ed efficace delle proprie reazioni emotive. Ad esempio, infatti, già a sei anni i bambini, specialmente le femmine, sono in grado di controllare e di mascherare con una certa abilità le manifestazioni del loro disappunto e della loro frustrazione di fronte a regali deludenti (Saarni, 1984).

La capacità di regolare le emozioni è un valido indicatore del proprio stato di salute mentale e costituisce una modalità rilevante per conservare il proprio benessere psichico. Infatti, diverse forme di disagio mentale e di psicopatologia, si caratterizzano per la mancanza di controllo o per un suo eccesso o ancora per una sua rigida configurazione. In casi di inibizione eccessive e continuative l'attivazione emotiva repressa e non utilizzata per esigenze metaboliche, può produrre effetti dannosi. Questo avviene perché il rifiuto di parlare e di condividere le proprie reazioni emotive negative nel caso di eventi traumatici, come stupri o abusi sessuali, ha effetti sfavorevoli sul sistema immunitario e sostiene una forte ruminazione mentale (Pennebaker, 1991; Pennebaker, Hughes & O'Heron, 1997; Rimè *et al.*, 1992) (*cfr. capitolo 4*).

L'autocontrollo, in questa ottica, rappresenta un ideale normativo e un ideale che chiunque cerca di rispettare e a cui chiunque cerca di adeguarsi, ma esso non è qualcosa di stabilito in modo assoluto e valido ovunque, ma varia in base alle condizioni del contesto e riflette le credenze, le norme, le convenzioni, gli standard e le tradizioni della propria cultura di riferimento.

1.8. Le diverse strategie del coping

Il coping è stato tradizionalmente considerato come una caratteristica piuttosto stabile di personalità, con differenze individuali nella vulnerabilità e nelle reazioni a eventi di vita traumatici. In seguito le modalità di coping sono state analizzate come reazioni flessibili e mutevoli a sfide normative o a eventi di vita quotidiana stressanti (Eckenrode, 1991). Gli

orientamenti più recenti considerano il coping come un processo che nasce da interazioni che superano o sfidano le risorse di un soggetto e che è formato da molteplici componenti, quali la valutazione cognitiva degli eventi, le reazioni di disagio, le risorse personali e sociali, etc. (Skinner & Edge, 1998). Questi processi sono considerati ciclici e cumulativi, pertanto le diverse componenti si modellano reciprocamente nel tempo e gli esiti ottenuti di volta in volta influenzano il repertorio e le risorse di coping disponibili all'individuo per negoziare le successive interazioni e situazioni stressanti.

Gli studi su come le persone affrontano le situazioni di stress hanno radici non del tutto recenti nella letteratura psicologica, infatti, già i lavori di Anna Freud (1936) individuarono alcuni importanti aspetti capaci di influenzare i lavori successivi in ambito clinico e psicoanalitico, in particolare la Freud scoprì che di fronte a situazioni traumatiche, nonostante la varietà di meccanismi a disposizione, gli individui tendono ad usarne solo un repertorio ristretto, fanno cioè ricorso a un numero limitato di strategie abituali nelle diverse situazioni. Dagli anni Sessanta, poi, gli studi sul coping iniziarono a far parte di un'area di ricerca autonoma, distinta dalla vecchia letteratura sui meccanismi di difesa (Lazarus *et al.*, 1974). Nel corso degli anni il tipo di situazione che causava stress divenne sempre più rilevante nel definire lo sviluppo della ricerca su questi temi, tanto che i ricercatori si convinsero sempre più della minor rilevanza dei fattori di personalità e cominciarono a sottolineare la necessità di studiare il contesto situazionale in cui aveva luogo il coping (Lazarus, 1993). In generale si può sostenere che la storia delle ricerche sul coping è contrassegnata dal continuo confrontarsi e alternarsi di due distinti approcci, uno che enfatizza il ruolo dei fattori disposizionali e l'altro che sottolinea invece di più il ruolo dei fattori situazionali.

Diverse sono state le concettualizzazioni più generali sul coping che tentano di individuare le componenti fondamentali del processo attivato dai soggetti per far fronte a eventi stressanti (Lazarus, 1968; 1991; Folkman & Lazarus, 1985; Folkman, 1992b; Moss & Schaefer, 1993; Holahan *et al.*, 1996; Dohrenwend, 1978; Berg *et al.*, 1998). Altri contributi teorici ed empirici si sono invece rivolti alla messa a fuoco delle caratteristiche e delle tipologie delle varie strategie di coping.

La prima generazione di ricercatori sul coping concentrò gli sforzi e gli interessi a identificare e studiare solo alcune risposte di coping di base, anche se potenzialmente ogni soggetto ha a disposizione un numero illimitato di strategie. In particolare vennero identificate due dimensioni principali: le strategie centrate sul problema (problem-focused), quali ad esempio adoperarsi per modificare la situazione prevenendo o riducendo la fonte dello stress, e quelle centrate sulle emozioni (emotion-focused), volte a ridurre i disturbi affettivi e psicologici che

accompagnano la percezione dello stress, come prendere le distanze dalla situazione, cercare un sostegno sociale (Lazarus *et al.* 1974). Un'ulteriore dimensione venne poi identificata (Suls & Flechter, 1985), si tratta della strategia orientata all'evitamento (avoidance-oriented), che prevede comportamenti quali la fuga di fronte alla situazione stressante.

All'interno di questo quadro, una strategia di grande interesse riguarda il coping proattivo, attuato cioè prima di incontrare eventuali eventi stressanti. E' questa in realtà una forma poco esplorata fino a oggi, in quanto gli studi principali si sono incentrati sugli sforzi delle persone nel gestire eventi già accaduti. Recentemente Aspinwall e Taylor (1997), hanno posto in evidenza che l'attuazione del coping proattivo ha importanti benefici per la persona, in quanto minimizza l'ammontare complessivo di stress che il soggetto potrebbe incontrare, aumenta inoltre il numero di opzioni possibili per affrontare una situazione e consente infine di preservare risorse personali, come tempo ed energia, agendo preventivamente. Nonostante le controindicazioni che si possono verificare, per esempio l'evento stressante potrebbe anche non verificarsi mai, i vantaggi per chi mette in atto forme proattive di coping sono indubbiamente elevati. Il coping di tipo preventivo più efficace è sempre attivo¹, e può esprimersi sia con attività cognitive come la pianificazione, sia comportamentali, come l'intrapresa di un'iniziativa. Il grado in cui il coping proattivo può essere attuato è moderato dall'ambiente immediato e dal carico cognitivo che comporta, dall'esperienza passata e dalle opportunità avute in precedenza di esercitare l'abilità di questo tipo di coping. Questa prospettiva pone particolare attenzione su i due aspetti principali capaci di influenzare il coping e la gestione dell'attivazione emotiva. Da un lato c'è il ruolo delle differenze individuali come l'ottimismo, la repressione, le credenze di controllo sugli eventi o il neuroticismo; dall'altro gli aspetti ambientali che rendono più o meno probabile l'apprendimento efficace e la realizzazione dei compiti proattivi, quali le risorse, le richieste e il carico cognitivo o il peso cronico. Ne emerge che quanto le persone imparano durante la gestione degli stress e come affrontano l'attivazione emozionale scaturita dalla percezione di un possibile evento negativo influenza le modalità con cui saranno affrontate le situazioni stressanti successive. Questa proposta di Aspinwall e Taylor punta inoltre a valorizzare il coping attivo. Infatti, mentre inizialmente il coping attivo era considerato positivo per gli eventi stressanti soggetti a cambiamento e il coping di evitamento era più utile nel caso di eventi incontrollabili, in realtà l'uso continuato di strategie di evitamento si rivela un fattore di rischio, in quanto non produce nuove informazioni sui problemi e compromette alcune risorse

¹ Esiste un'ulteriore distinzione tra gli stili adottati nel far fronte a una situazione che considera il coping attivo come la preparazione tonica dell'organismo a entrare in azione e il coping passivo, contrapposto al primo, inteso come la preparazione dell'organismo alla difesa e a rinchiudersi in sé stesso (Anolli, 2002a).

come il sostegno sociale. Il coping attivo viene riconcettualizzato dalle due autrici, scomposto nelle sue componenti sociocognitive, come la regolazione dell'arousal emotivo, la consapevolezza del suo ruolo nel processo di presa di decisioni, l'evitamento della chiusura cognitiva, la pianificazione e la capacità di porsi degli obiettivi, l'uso dell'esperienza passata e la ricerca di informazioni e feedback dagli altri (Zani, 1999).

1.9. Strategie di coping e ottimismo

Nell'ambito della psicologia del benessere, sono state riscontrate importanti differenze nell'affrontare gli eventi stressanti della vita quotidiana da parte di ottimisti e pessimisti. In generale si potrebbe dire che l'esperienza affligge meno gli ottimisti rispetto ai pessimisti quando questi hanno a che fare con delle difficoltà nella loro vita (Scheier, Carver & Bridges, 2000). Questo tipo di differenze non è solo dovuto al livello di ansia presente prima di incontrare una situazione stressante, bensì è principalmente dovuto alle diverse strategie che ottimisti e pessimisti mettono in atto nel far fronte agli eventi. Innanzitutto, le persone che hanno più fiducia nel futuro, come gli ottimisti, producono uno sforzo continuo, anche quando si trovano di fronte a gravi avversità. Viceversa, le persone più dubbiose e preoccupate nei confronti del futuro tendono a provare ad allontanare da sé o a evitare le avversità. In questo senso, i pessimisti tendono principalmente a compiere azioni che diano loro temporanee soluzioni o distrazioni, che in realtà non li aiutano a risolvere il problema.

Proprio per questo motivo l'ottimismo porterebbe a una più frequente focalizzazione sul problema, con un impegno prevalente di strategie problem-focused, piuttosto che emotion-focused. Questa ipotesi, tuttavia, è stata confermata solo parzialmente sul piano empirico. Infatti, nonostante ci sia evidenza del fatto che i soggetti ottimisti ricorrano maggiormente a strategie problem-focused (Fournier *et al.*, 2002; Grove & Heard, 1997; Scheier *et al.*, 1986; Steed, 2002), in letteratura sono presenti anche ricerche che mettono in evidenza un'associazione tra ottimismo e strategie emotion-focused sia di segno positivo, sia di segno negativo (Scheier *et al.*, 1986; Smith *et al.*, 1989).

Ad esempio, in un primo progetto condotto in ambito universitario, tra degli studenti, Scheier, Weintraub e Carver (1986) osservarono che l'ottimismo correlava positivamente con le strategie orientate al problema, specialmente quando la situazione stressante era percepita come controllabile. L'ottimismo risultava anche legato ad una rielaborazione positiva della situazione, soprattutto quando questa era vista come incontrollabile, e alla tendenza ad

accettare la realtà della situazione. Viceversa, l'ottimismo era negativamente correlato con l'uso del rifiuto della situazione e con la presa di distanza dal problema. Questi risultati dimostrano che gli ottimisti non solo usano strategie di coping centrate sul problema, ma essi usano anche differenti tecniche centrate sulle emozioni, inclusi gli sforzi per accettare la realtà di situazioni difficili e per metterle sotto la miglior luce possibile. Questo indica che gli ottimisti possono trarre dei vantaggi nel coping, rispetto ai pessimisti, anche nelle situazioni che non possono essere modificate.

Altri ricercatori hanno indagato le differenze nelle disposizioni in merito ai diversi stili di coping tra pessimisti e ottimisti (Billingsley, Waehler & Hardin, 1993; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Fontaine, Manstead & Wagner, 1993). Come per gli stili situazionali, gli ottimisti mostrano una tendenza disposizionale alle risposte attive, al coping centrato sul problema e si dimostrano più portati alla pianificazione quando affrontano eventi stressanti. I pessimisti, invece, tendono maggiormente ad abbandonare l'obiettivo che stavano perseguendo, con cui l'evento stressante interferisce. Sebbene poi gli ottimisti si caratterizzano per la tendenza ad accettare la realtà, essi provano comunque a vedere il meglio anche nelle situazioni peggiori e a imparare sempre qualcosa anche dagli eventi stressanti. Al contrario, i pessimisti riportano la tendenza a rifiutare palesemente la situazione e ad abusare sostanze: strategie che diminuiscono la loro consapevolezza del problema. Quindi, in termini generali, si può sostenere che gli ottimisti si caratterizzano principalmente per stili di coping attivi, laddove i pessimisti appaiono maggiormente evitanti.

Questi risultati sono stati anche recentemente confermati da una meta-analisi condotta da Nes e Segerstrom (2006), la quale ha messo in evidenza come i soggetti ottimisti si distinguano da i pessimisti per l'impiego di modalità di regolazione attiva (approach coping), piuttosto che evitante (avoidance coping), differenza che si riscontra sia per le strategie problem-focused sia per quelle emotion-focused (*cfr. tab. 1*).

Tutti questi risultati sono in linea con il quadro concettuale dell'ottimismo disposizionale (*cfr. capitolo 2*) ove, entro un'ipotesi di autoregolazione della condotta, aspettative positive portano a un maggiore coinvolgimento e a una maggiore persistenza nel raggiungimento dei propri obiettivi. Allo stesso modo, aspettative negative, come quelle dei pessimisti, conducono a un minore coinvolgimento e a una maggiore desistenza.

	<i>Coping attivo (approach coping)</i>	<i>Coping evitante (avoidance coping)</i>
<i>Problem-focused coping</i>	Pianificazione e progettazione Ricerca attiva di supporti operativi Orientamento al compito Percezione dello stressor come sfida	Evitamento del problema Desistenza comportamentale
<i>Emotion-focused coping</i>	Ristrutturazione cognitiva Ricerca di supporto emotivo Accettazione Attribuzione di significati positivi	Negazione Disimpegno mentale Isolamento sociale Pensiero ottativo (<i>wishful thinking</i>)

Tab. 1.1. – Esempi di strategie di coping attivo ed evitante (adattato da Nes & Segerstrom, 2006).

Altri studi hanno invece indagato il rapporto tra l'ottimismo e gli stili di coping in contesti specifici. Ad esempio, Strutton e Lumpkin (1992) hanno approfondito le loro ricerche nell'ambito lavorativo. Dai risultati da loro ottenuti è emerso che gli ottimisti sono soliti utilizzare strategie centrate sul problema, come la risoluzione diretta del problema, più dei pessimisti. Questi ultimi, ancora una volta, si sono invece caratterizzati per la messa in atto di strategie evitanti.

Queste stesse differenze sono state anche riscontrate e confermate da altri studi specifici, ad esempio sulle donne dirigenti (Fry, 1995), o sui pazienti affetti da AIDS (Taylor *et al.* 1992).

E' importante rilevare che queste associazioni emerse tra ottimismo e strategie di coping non sembrano essere dovute solo al modo in cui ottimisti e pessimisti valutano gli eventi. In questa ottica Chang (1998) ha recentemente esaminato l'impatto dell'ottimismo e delle valutazioni della situazione sulle strategie adottate nel fronteggiare uno stimolo stressante come un esame di ammissione a un corso. Nei casi da lui osservati, gli ottimisti non si distinguevano dai pessimisti nella valutazione primaria dell'evento, bensì nelle valutazioni secondarie. Gli ottimisti, cioè, percepivano l'esame come un evento maggiormente controllabile e i loro sforzi per tentare di fronteggiarlo risultavano più efficaci di quanto non fossero quelli dei pessimisti (*cfr. capitolo 2*).

1.10. Dal coping alla regolazione emotiva

Sottolineare in questo modo le complesse operazioni di valutazione dell'evento significa sostenere l'importanza del *piano cognitivo* all'interno dell'esperienza emotiva. Questo, infatti,

favorisce il coinvolgimento o l'allontanamento mentale dalla situazione. Da questo quadro emerge che l'esperienza emotiva non si caratterizza perché rende le persone passive all'occorrenza delle diverse emozioni, bensì gli individui sono anche in grado di manipolare, non solo di sentire, le varie emozioni, assumendo una certa posizione verso la loro comparsa, la loro manifestazione e le loro conseguenze. Le emozioni sono quindi il risultato di una serie di scelte che il soggetto si trova a fare in funzione della natura e intensità della situazione attivante, del contesto di riferimento, della disponibilità delle proprie risorse psichiche e della natura e qualità dei propri interessi e scopi.

Con una certa continuità rispetto agli studi sul coping e sullo stress, negli ultimi anni si sono fatti largo, in campo scientifico, gli studi sulla regolazione delle emozioni, che cercano di arricchire le conoscenze sulla gestione delle proprie emozioni, facendo un passo in avanti rispetto alla tradizione precedente. Questi studi hanno, ad esempio, esaminato le singole emozioni per cercare di ottenere una distinzione migliore rispetto all'interazione individuo-ambiente nel far fronte agli eventi stressanti. Inoltre, queste ricerche, hanno messo in evidenza come sia le emozioni positive, sia quelle negative, possano essere regolate e che sia l'espressione delle emozioni, sia l'esperienza emotiva possano essere studiate. Sebbene le tradizionali definizioni di coping coincidono con le attuali concezioni della regolazione emotiva, essi sono due concetti distinti e non ridondanti. Il coping, ad esempio, include anche azioni non emotive intraprese per raggiungere obiettivi non emotivi così come azioni per regolare le proprie emozioni (Scheier, Weintraub & Carver, 1986). La regolazione emotiva, invece, include processi che possono (ma non necessariamente) mettere alla prova le risorse dell'individuo, così come processi che non sono stati presi in considerazione dalla letteratura tradizionale sul coping, come la capacità di sostenere o incrementare le emozioni positive (Folkman, 1997).

La prima e principale distinzione rispetto al coping risiede proprio nel focus primario del coping che è quello del decremento delle esperienze emotive negative e nel suo uso protratto per le lunghe dell'interazione organismo-situazione, o dell'episodio emotivo, come unità d'analisi privilegiata.

Inoltre, la regolazione emotiva si distingue dalla regolazione dell'umore e dalla riparazione dell'umore poiché queste ultime sono maggiormente connesse con l'alterazione l'esperienza emotiva piuttosto che del comportamento emotivo (Forgas, 1995; Parkinson *et al.*, 1996; Thayer, 1996).

Come il coping, poi, le difese hanno il loro focus sulla regolazione delle esperienze emotive negative, in particolare l'ansia. Queste sono inoltre spesso inconsce (Bond *et al.*, 1983) e sono studiate come differenza individuali stabili più che come processi.

Infine, il costrutto della regolazione affettiva (*affect regulation*) è stato utilizzato in una varietà di modi (Taylor, Bagby & Parker, 1997; Westen, 1994) e può essere considerata come una macrocategorie, che ingloba il coping, la regolazione emotiva, la regolazione dell'umore e i tradizionali meccanismi di difesa (*cfr. Fig.1*).

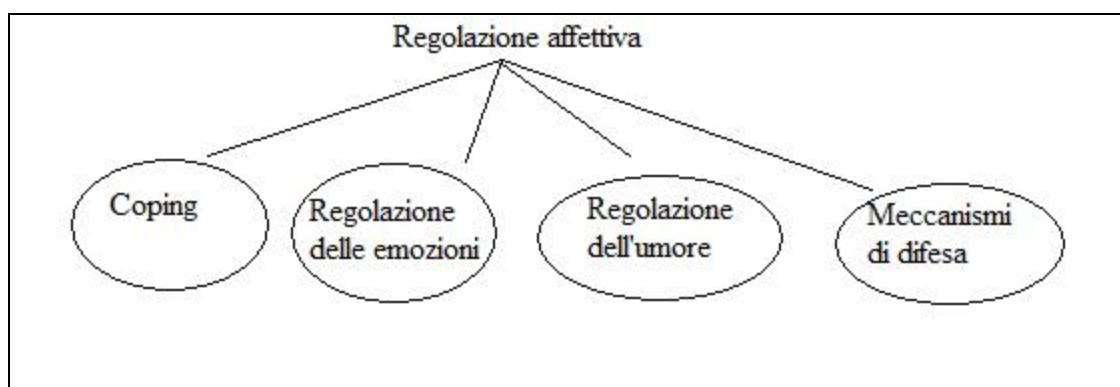


Fig. 1.1. – Una concezione gerarchica della regolazione affettiva (adattato da Gross, 1998).

1.11. La regolazione emotiva

Per regolazione delle emozioni si intende, in termini generici, la capacità di fare fronte, monitorare e governare le proprie esperienze emotive. Questa capacità concerne i processi in base ai quali i soggetti influenzano quali emozioni provano, quando le provano, come le sentono e in quale modo le manifestano (Gross, 1998a). La regolazione emotiva implica una modificazione della situazione emotiva a livello cognitivo, attraverso un'attenta focalizzazione dell'attenzione a tutti i particolari, una diversa attribuzione di significato e una differente modulazione della risposta emotiva.

I processi di regolazione possono essere automatici o controllati, consci oppure no e possono avere effetto su almeno una delle fasi del processo di generazione dell'emozione. Poiché le emozioni sono dei processi multicomponenziali, la regolazione emotiva comprende i cambiamenti nelle "dinamiche emotive" (Thompson, 1990), o nella latenza, nel tempo di risposta, nell'intensità, nella durata nonché le regolazioni delle risposte nell'ambito comportamentale, soggettivo e fisiologico. La regolazione emotiva comprende anche

cambiamenti nel modo in cui le componenti di risposta sono interrelate, come quando ci sono risposte fisiologiche senza che ci siano comportamenti palesi.

Questa prospettiva considera il sistema nervoso come un sottosistema di processamento multiplo e parzialmente indipendente (Fodor, 1983; Gazzaniga, 1985; LeDoux, 1989; MacLean, 1975; Malmö, 1975; Panksepp, 1982). I sottosistemi lavorano con differenti stimoli e spesso generano differenti risposte, anche a fronte del medesimo input. Questa concezione si basa sulla nozione che ci sia un collegamento bidirezionale tra i centri limbici che generano l'emozione e i centri corticali che la regolano.

La definizione che dà Gross (1998a) della regolazione emotiva, verte principalmente su cinque punti.

- Innanzitutto gli individui possono incrementare, mantenere e diminuire sia le emozioni positive, sia quelle negative (Parrott, 1993).
- Inoltre, i circuiti neurali delle emozioni non sembrano sovrapporsi completamente (LeDoux, 1994; Panksepp, 1982; 1998). Questo suggerisce che i circuiti coinvolti nella regolazione di queste emozioni possono anche non sovrapporsi completamente e quindi possono esserci importanti differenze nella regolazione delle diverse emozioni.
- Si tratta di una definizione che enfatizza la regolazione di sé. Altre definizioni invece includono i tentativi di influenzare le emozioni degli altri (Gross & Levenson, 1993; Masters, 1991; Thompson, 1994). Ma secondo Gross si tratta di un errore poiché non considera le differenze che incorrono nelle motivazioni, negli obiettivi e nei processi.
- gli esempi prototipici di regolazione emotiva sono consci, come decidere di cambiare l'argomento di una discussione fastidiosa oppure interrompere le risate inappropriate di un bambino. Sono comunque possibili dei processi di regolazione che avvengono privi del controllo della coscienza, come nascondere il proprio disappunto di fronte ad un regalo poco gradito (Cole, 1986) o come il distogliere l'attenzione da materiale potenzialmente attivante (Boden & Baumeister, 1997). La letteratura precedente distingueva categoricamente tra processi coscienti e non (Masters, 1991; Mayer & Salovey, 1995), mentre Gross propone un continuum che va dalla regolazione conscia e controllata, a quella inconscia, spontanea ed automatica (Shiffrin & Schneider, 1977).
- Non è possibile assumere a priori se la regolazione emotiva è positiva o negativa (Thompson & Calkins, 1996). Questo evita di generare la confusione che caratterizza la letteratura sul coping che definisce a priori le difese come mal adattive e il coping come adattivo (Parker & Endler, 1996). Tant'è che strategie cognitive che consentono di affievolire emozioni negative

permettono a medici professionisti di operare con successo (Lief & Fox, 1963; Smith & Kleinman, 1989).

1.12. Principali strategie di regolazione emotiva

Sono molteplici e differenti gli approcci con cui i ricercatori hanno provato a spiegare come la regolazione delle emozioni avvenga e quali siano i processi che la compongono e come essi funzionano.

Un primo approccio che può essere preso in esame è di tipo descrittivo e ha permesso di stilare elenchi di comportamenti che andavano dall'abitudine di bere fino alla ricerca di sostegno sociale. Ad esempio, Rippere (1977) chiese ai partecipanti della sua ricerca che cosa loro pensassero che una persona avrebbe dovuto fare nel caso si fosse sentita depressa. Oppure, Thayer e colleghi (Thayer, Newman & McClain, 1994) chiesero ai loro partecipanti che cosa loro facessero per cambiare il proprio umore. Oppure, ancora, Parkinson e colleghi (Parkinson *et al.*, 1994) individuarono oltre duecento strategie di regolazione dell'umore utilizzando sia interviste sia questionari.

Questo approccio, sebbene abbia il grande pregio di essere molto attento al fenomeno d'interesse, ha tuttavia un grande limite legato al campo di indagine che in questo caso è molto vasto e che rischia dunque di generare un'infinità di comportamenti che possono essere considerati come valide strategie di regolazione.

Un secondo approccio è quello di categorizzare i tentativi di regolazione emotiva sulle basi della componente dell'emozione su cui al regolazione agisce, vale a dire l'esperienza, l'espressione o gli aspetti fisiologici (Walden & Smith, 1997). Questo tipo di approccio ha invece il vantaggio della parsimonia, tuttavia riunisce modalità differenti di ottenere cambiamenti in ciascun dominio. Ad esempio, l'inibizione dell'espressione di un'emozione potrebbe essere ottenuta cambiando il modo di pensare alla situazione oppure rilassando i muscoli facciali (Gross, 1998b). Raggruppare questi processi insieme farebbe perdere importanti differenze nelle cause, nelle conseguenze e nei meccanismi d'azione. Inoltre, questo approccio è limitato dal fatto che spesso le persone cercano di cambiare più aspetti dell'emozione in una sola volta.

Un terzo approccio consiste nell'effettuare un'analisi concettuale dei differenti processi che sottostanno ai diversi comportamenti di regolazione emotiva (Frijda, 1986). Questi comportamenti possono essere classificati in base al diverso punto del processo di

generazione dell'emozione su cui hanno il loro effetto principale. Ovviamente, i comportamenti che le persone mettono in atto per riuscire a regolare le proprie emozioni spesso comprendono più processi di regolazione, tuttavia, un approccio di questo tipo, legato al processo può permettere di comprendere le cause, le conseguenze e i meccanismi in maniera più efficace rispetto ai precedenti approcci. Tra i principali studiosi che si rifanno a questo approccio è fondamentale menzionare Gross, il quale ha distinto cinque diverse famiglie di processi di regolazione: la scelta della situazione (situation selection); il cambiamento della situazione (situation modification); l'impiego dell'attenzione (attention deployment); la rivalutazione cognitiva (cognitive change); la modulazione della risposta emotiva (response modulation). Mentre le prime quattro famiglie sono focalizzate sugli antecedenti emotivi e vengono messe in atto prima che l'emozione sia generata, l'ultima si focalizza sulla risposta e dunque occorre dopo che l'emozione è stata generata (Gross, 1998a; 1998b; Gross & Munoz, 1995).

1.12.1. La scelta della situazione

Con scelta, o selezione, della situazione, si intende una modalità di regolazione emotiva volta al raggiungimento o all'evitamento di determinate persone, luoghi od oggetti. Possono essere degli esempi lo scegliere una strada differente quando si esce per fare compere, per poter evitare un vicino che è solito fare battute offensive, oppure cercare un amico con il quale si possa fare un buon pianto (Aspinwall & Taylor, 1997). Per poter comprendere questa strategia di regolazione, è indispensabile conoscere quali sono le caratteristiche delle situazioni che in genere permettono alle persone di provare emozioni (Scherer, Wallbott & Summerfield, 1986).

La selezione della situazione assume che si conoscano le caratteristiche di ciò che ci piace delle situazioni passate e quali risposte emotive ci si aspetta da queste caratteristiche. Tuttavia, nella loro complessità, le situazioni hanno spesso molteplici strati di significati emotivi.

La conoscenza di sé è comunque un requisito fondamentale per potere effettuare delle decisioni sensate riguardo a quali situazioni ricercare e quali evitare, specialmente quando i benefici a breve termine della regolazione emotiva sono contrapposti a dei costi più a lungo termine. Ad esempio, gli sforzi di una persona timida di diminuire la propria ansia, evitando situazioni sociali, potrebbe permettere di ottenere un sollievo a breve termine, al costo di un

isolamento sociale a lungo termine (Leary, 1986). Allo stesso modo, chi ama la ricerca di forte sensazioni, potrebbe arrivare a ferirsi in cambio di un brivido (Zuckerman, 1979).

Per via della complessità di questi compromessi, una scelta della situazione efficace dovrebbe richiedere l'aiuto di terze persone premurose e disinteressate, a partire dai genitori, fino al partner o al terapeuta. Infatti, una serie potente di interventi cognitivo-comportamentali, comprende l'esercizio rispetto a quali situazioni affrontare e quali evitare, come quando un terapeuta aiuta un paziente depresso a pianificare attività piacevoli (Lewinsohn *et al.*, 1986). Un'altra importante serie di interventi cognitivo-comportamentali l'aiuto nel controllo dello stimolo, vale a dire la regolazione del comportamento attraverso la selezione anticipata dello stimolo (Kanfer & Gaelick, 1986), come quando una persona evita di pensare al cibo con il fine di non mangiare qualcosa di non desiderato (Schachter, 1968).

1.12.2. Il cambiamento della situazione

Per poter modificare una situazione è importante sapere che ogni situazione è differente dalle altre in termini di quanto essa è potenzialmente modificabile, partendo dal limite estremo delle situazioni che non hanno alcuna possibilità di cambiamento, fino alle situazioni che possono subire solo modesti cambiamenti o modifiche più accentuate. Inoltre, le situazioni si differenziano per la complessità che le caratterizza, a partire da quelle costituite da un solo aspetto, fino a quelle con numerosi aspetti.

Una situazione che potenzialmente può generare un'emozione, come ad esempio bucare una gomma mentre si tenta di raggiungere un appuntamento molto importante oppure una musica alta vicino a casa alle tre di notte, non la genera in maniera inevitabile. Ad esempio una persona può decidere di trasformare l'incontro di lavoro in un appuntamento telefonico oppure può convincere il proprio vicino ad abbassare i toni di una festa troppo rumorosa.

I tentativi attivi di modificare direttamente la situazione per riuscire ad alterare l'impatto emotivo rappresenta un importante forma di regolazione emotiva. Questi tentativi sono quelli che nella letteratura sul coping e sullo stress sono definiti come forme di *problem-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984) e da Rothbaum e colleghi (1982) come *controllo primario*. I confini con la scelta della situazione non sono sempre netti, proprio perché un tentativo molto efficace di modificare una determinata situazione può effettivamente rappresentare l'inizio di una nuova situazione. Un altro importante argomento da precisare consiste nella distinzione tra le conseguenze dirette dell'espressione emotiva e quelle della regolazione delle emozioni. Infatti, le espressioni emotive hanno conseguenze molto

importanti sul piano sociale e possono modificare fortemente lo svolgimento delle interazioni (Keltner & Kring, 1998; Anolli, 2002a). Se, ad esempio, il proprio partner si mostra all'improvviso triste, questo può modificare l'andamento di un'interazione di collera, non appena ci si ferma per esprimere la propria preoccupazione. Allo stesso modo, poiché le espressioni emotive sono un mezzo per modificare le interazioni sociali in atto, i tentativi di regolazione delle emozioni incentrati sul cambiamento della situazione devono essere distinti dalle conseguenze dirette dell'espressione emotiva non regolata (Gross, 2001).

1.12.3. L'impiego dell'attenzione

L'impiego dell'attenzione dovrebbe essere utilizzato come strategia di regolazione emotiva per selezionare gli aspetti di una situazione su cui una persona si focalizza. Infatti, anche dopo avere selezionato una situazione, averla modificata ed essersene occupati in maniera selettiva, è ancora possibile alterare il suo impatto emotivo.

Si tratta di uno dei primi processi di regolazione emotiva che intervengono (Rothbart, Ziaie & O'Boyole, 1992). Le strategie per modificare il fuoco della propria attenzione sono molteplici e possono essere raggruppati a grandi linee sotto le categorie della *distrazione*, della *concentrazione* e della *ruminazione*. Le strategie regolative che appartengono alla prima di queste categorie, focalizzano l'attenzione su aspetti della situazione che non generano emozioni (Nix *et al.*, 1995) oppure allontanano del tutto l'attenzione dalla situazione immediata (Derrybeny & Rothbart, 1988), come quando un bambino sposta il suo sguardo da uno stimolo elicitante per ridurre la stimolazione (Stem, 1977; Stifter & Moyer, 1991). Inoltre, la distrazione può comprendere anche i cambiamenti della focalizzazione interna, come quando le persone rinunciano al raggiungimento di obiettivi irraggiungibili spostando l'attenzione su obiettivi maggiormente avvicinabili (McIntosh, 1996). Associazioni indesiderate possono essere interrotte semplicemente dicendo "stop!" (Meichenbaum, 1985) o richiamando alla mente pensieri (Fraley & Shaver, 1997) o ricordi (Josephson, Singer & Salovey, 1996) che incoerenti rispetto allo stato emotivo che si vuole evitare. Ad esempio, il coping repressivo può richiedere uno spostamento rapido dell'attenzione da stimoli potenzialmente minacciosi (Boden & Baumeister, 1997; Krohne, 1996). In questi casi, l'impiego dell'attenzione può essere usato efficacemente per selezionare una nuova situazione interna, il che permette di osservare e di mettere in luce, la permeabilità dei confini tra le diverse strategie di regolazione emotiva.

La concentrazione invece, nei vari ambiti, da quello lavorativo a quello artistico, etc., permette di assorbire le proprie risorse cognitive (Erber & Tesser, 1992); un compito scelto accuratamente può permettere di raggiungere lo stato di flow e di sentirsi quindi completamente assorbiti in quello che si sta facendo (Csikszentmihalyi, 1975; 2000; Delle Fave, 1996; Delle fave & Maletto, 1992). Inoltre, la concentrazione può anche essere utilizzata per ricondurre l'attenzione verso la causa dell'emozione. È proprio questo il fulcro del metodo della recitazione, nel quale un attore richiama alla mente un incidente emotivo in modo da rappresentare quell'emozione in maniera convincente (Stanislavski, 1965). Come per l'esempio della distrazione, anche l'uso della concentrazione deve essere considerato come una versione interna della scelta della situazione.

Infine, la ruminazione. Anche in questo caso si tratta di strategie che riguardano la direzione dell'attenzione, ma in questo caso, l'attenzione viene diretta verso i propri sentimenti e le loro conseguenze. Ruminare sulle proprie emozioni negative conduce a più duraturi e più gravi sintomi depressivi (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 1993) (*cf. capitolo 4*). Allo stesso modo, anche Borkovec e colleghi (Borkovec, Roemer & Kinyon, 1995) hanno messo in evidenza come preoccuparsi, o focalizzare l'attenzione su possibili disagi futuri, conduce a forme d'ansia più durature. Sarebbe in questo senso interessante verificare quale sia il quadro completo di costi e benefici a breve e a lungo termine delle diverse forme di regolazione emotiva basate sull'impiego dell'attenzione.

1.12.4. La rivalutazione cognitiva

La rivalutazione cognitiva consiste nel prendere in esame quale dei possibili significati dare a una determinata situazione per spiegarsela. È proprio questo significato che permette all'emozione di sorgere e di seguire un determinato percorso comportamentale, soggettivo e fisiologico.

Anche dopo avere posto attenzione alle caratteristiche della situazione che suscita l'emozione, una risposta emotiva non è ancora del tutto scontata. Anzi, l'emozione, per sua stessa definizione richiede che venga assegnato un significato allo stimolo e che le persone valutino la loro capacità di far fronte alla situazione.

I ricercatori ad orientamento cognitivo hanno descritto i passaggi cognitivi necessari per trasformare un evento, una percezione, in qualcosa in grado di elicitare un'emozione (Scherer, 1988; Smith & Ellsworth, 1985). La psicologia della personalità, invece, ha descritto le valutazioni che gli individui compiono rispetto alla loro capacità di gestire la situazione così

come viene percepita (Bandura, 1997; Folkman & Lazarus, 1988). La rivalutazione cognitiva consiste nella capacità di modificare questi passaggi cognitivi e queste valutazioni (Frijda, 1986). Vanno inclusi, tra le strategie di regolazione appartenenti a questa famiglia, la capacità di interpretare gli eventi in maniera positiva piuttosto che ansiosa o preoccupata (Taylor & Amor, 1996; Taylor & Brown, 1988).

Un altro tipo di rivalutazione cognitiva consiste nel comparare la propria situazione con quella di una persona meno fortunata (*cfr. capitolo 2*), per poter così alterare la propria valutazione e ridurre, di conseguenza, l'emozione negativa che ne è generata (Taylor & Lobel, 1989; Willis, 1981). Il reframing cognitivo può essere considerato come una forma particolarmente potente di rivalutazione cognitiva, come quando si fallisce nel raggiungimento di un obiettivo, ma si considera questo come un successo, o un non evento, rispetto ad un altro obiettivo (Carver *et al.*, 1996).

Una forma di rivalutazione cognitiva che ha ricevuto particolare interesse nella letteratura è il *reappraisal*. Questa strategia consiste nel trasformare cognitivamente la situazione, così da alterarne l'impatto emotivo. Ad esempio, l'aver portato i partecipanti a rivalutare un film dalla valenza negativa, ha mostrato un decremento dell'esperienza emotiva negativa (Cantor & Wilson, 1984; Dandoy & Goldstein, 1990; Gross, 1998b; Langer, Janis & Wolfer, 1975; Lazarus & Alfert, 1964). Tuttavia nel caso di rivalutazione di filmati estremamente disgustosi non sono emerse riduzioni, nelle risposte fisiologiche, così evidenti (Gross, 1998b; Steptoe & Vogele, 1986), probabilmente a causa dello sforzo ridotto a livello cognitivo che richiede questo processo per trasformare queste immagini in risposte emotive (Lang, 1979; LeDoux, 1994). Questo tipo di spiegazione può fare pensare che in situazioni maggiormente complesse, il reappraisal potrebbe avere un impatto maggiore sulla risposta emotiva. E così sembrano dimostrare alcuni recenti risultati empirici, ad esempio, Stemmler (1997) ha mostrato che il reappraisal diminuisce le risposte fisiologiche in situazioni interpersonali in cui i partecipanti sono verbalmente insultati dallo sperimentatore. Questo tipo di studi permette di osservare il potenziale delle strategie di regolazione basate sulla manipolazione cognitiva nell'indagine del processo di generazione dell'emozione.

1.12.5. La modulazione della risposta emotiva

Con modulazione della risposta emotiva si intende la capacità di influenzare le proprie risposte una volta che l'emozione è stata elicitata.

Si tratta della possibilità di influenzare direttamente la risposta a livello fisiologico, soggettivo e comportamentale, infatti, a differenza delle famiglie viste fin'ora, la modulazione della

risposta emotiva è l'unica che comprende strategie messe in atto nella fase finale del processo di generazione dell'emozione, dopo che la reazione di risposta ha avuto inizio.

Questi tentativi di regolare gli aspetti fisiologici e soggettivi delle proprie emozioni sono piuttosto comuni. L'uso di droghe, ad esempio, può avere proprio lo scopo di alterare le risposte fisiologiche come la tensione muscolare. Allo stesso modo, ma conseguenze meno pericolose, l'esercizio, il bio-feedback e le pratiche di rilassamento (Thayer *et al.*, 1994; Schwartz, 1975; Suinn & Richardson, 1971; Wolpe, 1958) possono essere utilizzati per diminuire gli aspetti fisiologici ed esperienziali delle emozioni negative come l'ansia. La terapia cognitivo-comportamentale, ad esempio, utilizza il rilassamento progressivo di Jacobsen (1938) per raggiungere questi scopi (Barlow, 1986).

Inoltre, per modificare l'esperienza emotiva, si può far ricorso anche all'alcool, al fumo, alla cocaina o al cibo (Hull & Bond, 1986; Brandon, 1994; Gilber, 1979; Khantzian, 1985; Lingswiler *et al.*, 1989).

Tuttavia, la strategia regolativa più diffusa è quella della regolazione dei comportamenti espressivi (Gross *et al.*, 1998). Gli studi, nel complesso, hanno mostrato come accentuare leggermente l'espressione emotiva aumenti la sensazione di quella emozione (Izard, 1990; Matsumoto, 1987). Solo pochi studi hanno invece esaminato la soppressione di comportamenti emotivi in atto. Tuttavia, i dati sembrano suggerire che l'inibizione dei comportamenti espressivi diminuisce l'esperienza riportata di alcune emozioni, come l'orgoglio o il divertimento, ma non di altre, come il disgusto o la tristezza.

1.13. Regolazione emotiva e benessere

La psicologia della salute ha sostenuto a lungo che gestire male le proprie emozioni negative può causare stati di malattia (Alexande & French, 1946; Dunbar, 1954; Friedman, 1990). Queste teorie sono supportate da alcuni più recenti risultati empirici. Infatti, l'ostilità cronica e l'inibizione della collera sono associate con stati di ipertensione e malattie coronariche (Dembroski *et al.*, 1985; Jorgensen *et al.*, 1996; Julkunen *et al.*, 1994; Smith, 1992; Suls, Wan & Costa, 1995). L'inibizione delle emozioni può anche esacerbare alcuni disturbi minori (Pennebaker, 1990; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988) e può accelerare persino lo sviluppo del cancro (Fawzy *et al.*, 1993; Gross, 1989; Spiegel *et al.*, 1989). Quello che accomuna i risultati di tutte queste ricerche, è che tenere le emozioni negative sotto stretto controllo può influenzare negativamente la propria salute fisica. Questo legame tra controllo

emotivo e salute fisica è determinato probabilmente da una risposta fisiologica che eccede le richieste metaboliche (Folkow, 1987; Steptoe, 1981; Williams, 1986). Rispetto all'espressione naturale delle emozioni, la loro soppressione aumenta l'attivazione simpatica nonostante una diminuzione simultanea dell'attività somatica (Gross & Levenson, 1993; 1997). Un altro possibile meccanismo in grado di spiegare questo legame, è quello della soppressione del sistema immunitario: l'aumento dell'attivazione del sistema nervoso simpatico sembra inibire selettivamente alcuni aspetti della risposta immunitaria (Maier, Watkins & Fleshner, 1994).

2. OTTIMISMO E BENESSERE

2.1. Il costrutto dell'ottimismo

Le variabili socio-demografiche ed economiche rivestono un ruolo non trascurabile nella società contemporanea, caratterizzata da un'elevata dose di benessere materiale, tuttavia, essi contribuiscono solo in maniera limitata a determinare la condizione di benessere soggettivo: questo è invece definito maggiormente dal modo in cui le persone percepiscono, interpretano e valutano il mondo e la loro esperienza. Infatti, sono fattori come gli scopi, gli obiettivi di vita, le attività, le relazioni sociali, etc. a favorire sentimenti di benessere negli individui.

Nello specifico, il costrutto dell'ottimismo è in grado di alimentare uno stile di pensiero e un atteggiamento mentale che favoriscono il benessere soggettivo. L'ottimista è, infatti, quella persona che sta bene non per motivi superficiali o perché non è in grado di analizzare la realtà circostante, ma perché sa affrontare la vita con il pieno delle sue risorse, con l'opportuna flessibilità e con la consapevolezza che in questo modo può raggiungere più facilmente e più efficacemente i risultati sperati. In particolare, l'ottimismo è un fattore importante per aumentare le nostre competenze e prestazioni in ambito lavorativo o nelle attività sportive oppure ancora nel tempo libero. Come infatti si è riscontrato, esiste una forte correlazione tra l'ottimismo e l'esperienza ottimale, o flow (Csikszentmihalyi, 2000), cioè l'esperienza di sentirsi completamente assorbito da quello che una persona sta facendo. Questa esperienza è appunto uno degli indicatori più significativi per accertare le condizioni di benessere soggettivo (Anolli, 2005a).

L'ottimismo implica un atteggiamento sensibile alle condizioni del contesto e alle novità in esso contenute, trattandosi di un modo efficace per affrontare l'incertezza. La persona ottimista è in grado di valorizzare le opportunità dell'incertezza, è aperta al futuro e al cambiamento, poiché è consapevole di poter imparare dall'esperienza futura. L'ottimismo è quindi un potente motore per lo sviluppo dell'apertura mentale delle persone che ricercano quindi le novità, piuttosto che la certezza. L'ottimista resta inoltre ancorato alla situazione presente e a ciò che una persona sta facendo nel qui ed ora (da qui ha origine la forte correlazione esistente tra ottimismo e flow experience), generando uno stato di benessere. La rilevanza dell'adattamento agli eventi e alle circostanze nuove evidenzia la necessità di prendere in considerazione l'interazione dinamica tra l'individuo e il suo contesto di vita.

Sono molteplici i settori della psicologia a sostenere che il benessere abbia origine proprio da un rapporto ottimale tra soggetto e ambiente, da diversi punti di vista.

Tra i vari processi cognitivi influenzati fortemente dall'essere o meno ottimisti, un ruolo fondamentale è ricoperto dai processi di *giudizio sociale*. Le teorie del giudizio, o *gap theories* (Diener, 1984), sostengono che i fattori che influenzano il benessere soggettivo variano nel tempo e in base alle circostanze e il modo in cui le persone valutano gli eventi della vita positivi e negativi dipende dalle loro condizioni effettive e dai criteri personali che adottano nel valutare la propria vita. I giudizi riguardanti il proprio benessere sono quindi basati su fattori modificabili, di natura mentale. Tra i modelli che hanno tentato di dare un senso teorico ai processi di giudizio sociale i principali sono la *teoria del confronto sociale* (Festinger, 1954; Buunk, Gibbons & Reis-Bergan, 1997) e l'approccio degli standard multipli (Michalos, 1985). Alla base del primo di questi orientamenti, che intende analizzare i processi di confronto sociale nei sentimenti di benessere, c'è l'assunto che le persone valutino la propria vita confrontando le condizioni attuali con uno standard determinato dal livello delle altre persone. Di conseguenza, secondo questa corrente teorica, le persone favorite nel confronto con lo standard sociale saranno maggiormente soddisfatte e quindi proveranno con più facilità emozioni positive. Viceversa, quando il processo di confronto originerà esiti sfavorevoli, sono previste emozioni spiacevoli come tristezza e ansia. Questa teoria si fonda sull'idea che la soddisfazione per la propria vita e per i suoi diversi ambiti, non dipenda solo dalla posizione di una persona in termini assoluti, ma anche, e soprattutto, dalle condizioni delle altre persone con cui si confronta, che possono essere, di volta in volta; le persone più vicine, i membri del proprio gruppo, di altri gruppi o persino persone immaginarie. Diener e Fujita (1997) hanno di recente distinto due approcci in base alla modalità con cui i target di confronto vengono scelti. Il primo, chiamato dei *confronti sociali imposti*, prevede che i target di confronto siano rappresentati dalle persone presenti nell'ambiente più immediato: i confronti sono imposti dalle situazioni nel senso che si guarda agli altri semplicemente perché ci sono vicini. Il secondo approccio, definito del *coping*, attribuisce alle persone un ruolo più attivo nella scelta dei target di confronto. Allo scopo di raggiungere determinati scopi, il soggetto sceglie a chi confrontarsi tra una lista potenziale. Questo tipo di approccio sposta l'analisi dei processi di confronto sociale dalla situazione e dall'ambiente in cui le persone sono inserite ai fattori interni che permettono di utilizzare le informazioni di natura sociale in maniera maggiormente flessibile. L'idea che sta alla base di questo modello è che le persone possono guardare agli altri nel tentativo di trovare la motivazione per agire, migliorare il proprio umore, ottenere conoscenze specifiche e, di conseguenza, per gestire il proprio stato di benessere. Questo

obiettivo può essere raggiunto, a seconda dei casi, osservando le persone che il soggetto giudica come socialmente superiori a sé in qualche dimensione, ad esempio usandole come modelli, oppure le persone in condizioni più sfavorevoli, per esempio con il fine di aumentare la propria autostima. Attualmente questo modello è quello più utilizzato per spiegare il processo di adattamento e recupero del benessere soggettivo delle persone in condizioni fortemente stressanti, come, ad esempio, malattie gravi (Buunk & Gibbons 1997).

Un modello più integrato, invece, che tenta di analizzare i processi di giudizio sociale è rappresentato dall'*approccio degli standard multipli*. Questa teoria sostiene che quando le persone valutano la propria vita, o alcuni ambiti particolari di questa, usino una varietà di criteri. Più nello specifico, la soddisfazione delle persone dipenderebbe dalla grandezza del divario percepito tra ciò che il soggetto ha e ciò che invece vorrebbe, ciò che hanno le altre persone, la migliore esperienza avuta in passato, le aspettative circa il futuro, il progresso personale, ciò che ritiene di meritare e ciò di cui pensa di avere bisogno. In questo quadro delineato, le divergenze tra condizioni attuali e i vari standard di riferimento generano una condizione di insoddisfazione, mentre la corrispondenza, o quantomeno la vicinanza tra i diversi aspetti è indice di benessere (Cicognani, 1999a).

Anche in quest'ottica, risulta particolarmente significativo il ruolo giocato dall'ottimismo, in grado di ridurre l'insieme dei processi valutativi nella loro totalità. Infatti, il fatto che per gli esseri umani risulti inevitabile fare confronti e procedere di conseguenza a delle valutazioni su sé stessi, sugli altri e sulla realtà, alimenta la convinzione che esista un'unica scala di misura e confronto e che quindi è nell'interesse di ciascuno sentirsi simili a qualcun altro, sia che il confronto sia fatto verso l'alto, vale a dire con chi pensiamo si trovi in una posizione superiore alla nostra, sia, viceversa, che il confronto sia fatto verso il basso, cioè con chi pensiamo sia socialmente inferiore a noi. In realtà, però, le persone che sono maggiormente soddisfatte di se stesse, che hanno minori sensi di colpa e di vergogna e che provano un minor rincredimento verso le esperienze passate, sono quelle meno valutative, ossia quelle meno portate a fare continui paragoni con gli altri, sia verso l'alto sia verso il basso. E' proprio questo l'atteggiamento tipico di chi è ottimista. Queste persone sanno, in effetti, essere contente e soddisfatte di quello che sono e di quello che hanno, senza il bisogno di confrontarsi e di misurarsi continuamente con gli altri. Viceversa, le persone pessimiste sono portate a fare più confronti con gli altri, hanno un più elevato senso del fallimento e finiscono per soffrire di più. In questo senso, quindi, l'ottimismo rappresenta una risorsa in grado di predisporre le persone ad un atteggiamento che le avvicina di più ad uno stato di benessere soggettivo.

2.2. Le diverse famiglie dell'ottimismo

Partendo dalla definizione che diede Tiger (1979), possiamo considerare l'ottimismo come uno stato d'animo positivo e come la disposizione generale ad attendersi dall'ambiente fisico e sociale qualcosa di gradevole che fosse motivo di piacere e fonte di vantaggio per sé stessi. Non si tratta dunque di una realtà oggettiva e uguale per tutti, bensì dipende da ciò che un soggetto valuta come desiderabile per sé: l'ottimismo è una prospettiva sulla realtà e in quanto tale non può essere univoca. Lo sviluppo delle prime teorizzazioni sull'ottimismo negli anni Ottanta ha portato a pensare a questo costrutto come ad un'organizzazione relativamente stabile di affetti e cognizioni, in grado di determinare il rapporto dell'individuo con la realtà, di produrre particolari concezioni di sé e di fungere da moderatore del benessere fisico e psicologico delle persone (Caprara & Gennaro, 1999), tuttavia, questo costrutto è stato declinato dalla comunità scientifica in molteplici modi, a livello sia teorico sia operativo, ognuno dei quali costituisce un modello, che è opportuno conoscere ed analizzare (Anolli, 2005; Anolli & Realdon, 2007).

2.2.1. L'ottimismo realistico

L'ottimismo realistico rappresenta una prospettiva sulla realtà in grado di tenere in considerazione i vincoli e i feedback forniti dal contesto in cui si è inseriti. Per questo esso svolge importanti funzioni di adattamento e influenza in maniera rilevante il benessere fisico e mentale.

L'ottimismo realistico è una disposizione globale e relativamente stabile di una persona a spiegare gli eventi negativi come qualcosa di occasionale e ad aspettarsi risultati generalmente positivi nei diversi ambiti della propria vita. Viceversa, il pessimismo è una disposizione globale e stabile di una persona a spiegare gli eventi negativi come qualcosa di stabile e duraturo e ad aspettarsi risultati negativi nella vita.

Pertanto, in questa accezione, l'ottimismo implica la focalizzazione sugli aspetti favorevoli dell'esperienza e sostiene la speranza, il livello delle aspirazioni personali, l'impegno per ottenere risultati importanti e raggiungibili con una buona probabilità, nonché l'accettazione dei vincoli dell'ambiente fisico e sociale.

2.2.2. *L'ottimismo irrealistico*

Viceversa, l'ottimismo irrealistico è una prospettiva sulla realtà ingenua e illusoria, frutto dell'autoinganno. Esso, infatti, orienta le persone a stimare in modo infondato di avere maggiori possibilità di sperimentare eventi positivi rispetto alla maggior parte delle altre persone e a ritenere, allo stesso tempo, di avere minori probabilità degli altri di andare incontro ad eventi negativi. Si tratta di una forma comparativa che sfocia in una distorsione ottimista di natura illusoria e magica (Weinstein, 1980; Weinstein & Klein, 1996), che è indice di disadattamento e conduce a effetti negativi sulla salute fisica e psicologica.

L'ottimismo irrealistico, in questo senso, può essere inteso come l'effetto di un eccesso di stima e di fiducia sulle probabilità di conseguire il risultato desiderato, sottraendosi al confronto con la realtà. Si tratta di un fenomeno psicologico molto difficile da ridurre o da eliminare, nonostante i suoi effetti negativi per la salute umana. In particolare, l'ottimismo irrealistico favorisce forme di pensiero magico, riduce la valutazione dei rischi, incentiva il gioco d'azzardo, genera forme di recitazione e di autoinganno inducendo l'obbligo di mostrarsi ottimisti in ogni circostanza, si configura con processi di pensiero infantili, semplicistici e illusori nella convinzione che tutto andrà bene.

2.2.3. *L'ottimismo disposizionale*

Tra i principali teorizzatori di questo tipo di ottimismo, ci sono Scheier e Carver (1985), secondo la cui prospettiva un orientamento ottimistico è collegato alle aspettative che le persone hanno nei confronti delle possibili conseguenze delle loro azioni. L'*aspettativa* si può genericamente considerare come quel "senso di fiducia" riguardo alla possibilità di raggiungere un particolare obiettivo. Senza che le persone abbiano questa fiducia, non può esserci, per loro, una ragione per agire: solo se un individuo ha abbastanza fiducia potrà cercare di raggiungere i propri obiettivi e di perseverare in questo proposito. La loro ipotesi di fondo è quella secondo la quale le persone si impegnino per raggiungere degli obiettivi fino a quando li considerano raggiungibili e finché rimangono della convinzione che il loro agire produrrà gli esiti desiderati. Quando invece le aspettative diventano sfavorevoli ed aumentano i dubbi sul raggiungimento dei loro scopi, gli individui riducono il proprio impegno o addirittura abbandonano il compito. L'esperienza affettiva segue di pari passo queste variazioni nelle aspettative (Scheier & Carver, 1992), quando però le persone nutrono fiducia riguardo a un determinato risultato, i loro sforzi continuano anche di fronte a grosse avversità.

L'ottimismo, che è fondamentalmente regolato dalle aspettative e che sottende una generalizzata disposizione ad aspettarsi eventi positivi, è fortemente implicato in queste dinamiche. Infatti, gli ottimisti tendono ad avere e a mantenere aspettative più positive nei riguardi degli eventi futuri, rispetto ai pessimisti e, di conseguenza, si sforzano maggiormente e con più costanza per raggiungere gli obiettivi che si prefissano e si pongono positivamente nei confronti dell'esperienza e di quello che li attende. Viceversa, i pessimisti sono portati a sfuggire dagli impegni presi e a rifugiarsi in un atteggiamento più passivo verso ciò che capiterà loro. Quando si trovano di fronte ad un compito impegnativo della propria vita, gli ottimisti tendono a mostrare maggiore fiducia e persistenza verso i propri obiettivi, anche se il raggiungimento della meta finale si dovesse fare difficile o più lento, viceversa i pessimisti si comportano in modo più dubbioso ed esitante. Questi diversi atteggiamenti si amplificano, in genere, quando le avversità diventano più serie: gli ottimisti tendono a pensare che le avversità possono essere superate con successo, in un modo o nell'altro, mentre i pessimisti tendono ad anticipare un esito disastroso. L'ottimismo è generalizzato, non è quindi limitato a specifiche aree del comportamento o a specifiche circostanze. E' una disposizione che può derivare sia da fattori interni e personali, sia da fattori esterni e ambientali. L'ottimismo è, in sintesi, secondo questi autori, un fattore che modula la motivazione ed incide sulle aspettative di riuscita: spinge a persistere nella scelta dei propri obiettivi, anche nei casi in cui sono presenti oggettive difficoltà (Scheier & Carver, 1985). Infatti, le ricerche in questo ambito indicano la capacità dell'ottimismo di potenziare la motivazione e la perseveranza come uno dei suoi aspetti più adattivi (Taylor, 1989).

2.2.4. L'ottimismo attribuzionale

Una differente prospettiva sull'ottimismo è quella che si basa sull'analisi dello stile esplicativo. E' questa una prospettiva che si è sviluppata in parallelo con quella di Scheier e Carver, a partire dalla rielaborazione della teoria dell'impotenza appresa e che focalizza l'attenzione sui modelli caratteristici di ricerca causale, codifica e attribuzione dell'individuo. I primi e principali sostenitori di questa linea teorica, Abramson, Seligman e Teasdale (1978), partono dal presupposto che le spiegazioni che le persone danno degli eventi influenzano le loro aspettative circa le esperienze future e il loro modo di reagire. L'attenzione è focalizzata sullo stile esplicativo della personalità, ossia una modalità cognitiva che riflette il modo con cui le persone spiegano abitualmente gli eventi. Infatti, bisogna rilevare come, nel complesso gioco di interazioni che si instaura tra individuo e ambiente, le persone in quanto tali

assumono un'importanza decisiva, sia nel valutare se stesse, sia nel valutare l'ambiente. L'ambiente fisico, infatti, e non solo quello sociale, non è dato dalla sua oggettività e fissità, che resti immutabile nel tempo, ma è valutato diversamente a seconda del punto di vista adottato dalle persone cosicché, come aveva ben messo in evidenza la psicologia della Gestalt, una certa quota di soggettività nella valutazione di qualsiasi situazione, risulta inevitabile. Il processo di attribuzione causale è quindi particolarmente complesso, poiché comprende la tendenza a spiegare un evento, di volta in volta, come causato da qualcosa di interno (causa interna soggettiva) o da qualcosa di esterno (causa esterna ambientale). In questo modo è più semplice per le persone fare previsioni sul proprio futuro e ottenere un certo grado di controllo sull'ambiente. Le persone sono propense a inferire in modo spontaneo e spesso inconsapevole tratti di personalità a partire dalle azioni osservate e a ritenerli stabili nel tempo (Anolli, 2005a). Su queste considerazioni si instaura l'ottimismo attribuzionale, caratterizzato da tre dimensioni fondamentali che sottolineano il modo in cui vengono a formarsi queste attribuzioni: la *stabilità*, permanente o temporanea, che evidenzia come le cause degli eventi possono essere viste come più o meno stabili nel tempo; la *pervasività*, generale o specifica, che indica che le cause possono essere considerate con effetti in molte aree della vita di una persona o riguardare solo un ambito limitato; la *personalizzazione*, interna o esterna, che riguarda la possibilità che le cause siano valutate come interne e personali o esterne all'individuo.

Per quanto concerne la stabilità, bisogna distinguere tra le persone che si arrendono facilmente e pensano che le cause degli eventi negativi che capitano loro siano permanenti e coloro che, invece, sono convinte che le cause degli eventi negativi siano temporanee. Ovviamente, uno stile esplicativo più pessimistico è legato alla permanenza e porta le persone a pensare che gli eventi negativi dureranno per sempre e che incideranno permanentemente sulla loro vita. Viceversa, quando le persone provano a spiegare le cause degli eventi positivi, si osserva l'effetto opposto per cui, le persone più ottimiste sono portate a credere che gli eventi positivi abbiano cause permanenti, come tratti o abilità, mentre gli individui che si caratterizzano per uno stile esplicativo più pessimistico, sono indotte a ritenere che le cause degli eventi positive siano temporanee e transitorie, come umori e sforzi. Ne deriva che le persone che credono che gli eventi positivi abbiano cause permanenti si impegnano ancora di più dopo che hanno avuto successo, mentre chi attribuisce ragioni temporanee agli eventi positivi può arrendersi anche quando ottiene un successo.

Riguardo alla pervasività, si può fare un discorso simile a quello fatto per la stabilità, se non che, mentre questa ultima si riferiva al tempo, la pervasività si riferisce allo spazio. Anche a

questo proposito, bisogna sottolineare che ci sono due differenti atteggiamenti che possono assumere le persone. Infatti, alcune persone, le più pessimiste, danno spiegazioni universali ai loro fallimenti e quando esperiscono un insuccesso in un'area, tendono ad arrendersi anche su ogni altra cosa. Viceversa, chi si contraddistingue per uno stile esplicativo ottimistico, riesce a dare spiegazioni specifiche e anche se può diventare impotente nel campo in cui ha ottenuto l'insuccesso, riesce a mantenersi attivo e risoluto negli altri ambiti della vita. Anche in questo caso, lo stile esplicativo ottimistico in relazione agli eventi positivi è naturalmente l'opposto di quello relativo agli eventi negativi. L'ottimista crede che gli eventi negativi abbiano cause specifiche e che invece gli eventi positivi si manifesteranno in ogni ambito o esperienza. Il pessimista crede invece che gli eventi negativi abbiano cause universali e che gli eventi positivi siano causati da fattori specifici.

Infine, per quanto riguarda la personalizzazione, occorre, ancora una volta, operare una distinzione tra gli atteggiamenti tipici delle persone. Infatti, ci sono persone che quando vivono delle esperienze negative sono portate ad accusare sé stesse (internalizzazione), oppure ad accusare altre persone (esternalizzazione). Le persone caratterizzate da uno stile esplicativo pessimistico sono quelle che più facilmente si autoaccusano quando falliscono e che, in effetti, si caratterizzano per una più bassa autostima, ritengono, infatti, di essere senza valore e di talento e di essere spiacevoli. Al contrario, gli ottimisti attribuiscono gli eventi negativi a fattori esterni e quindi non perdono la propria autostima, in generale amano sé stessi più di quanto faccia chi si autoaccusa. Anche in questo caso, lo stile esplicativo ottimistico degli eventi positivi è opposto a quello usato per gli eventi negativi, è infatti interno piuttosto che esterno: gli ottimisti si credono la causa principale degli eventi positivi che capitano loro, mentre i pessimisti credono che gli eventi positivi siano da attribuire ad altre persone o circostanze (Seligman, 1990).

Per riassumere sinteticamente, la teorizzazione di Seligman ha portato ad identificare uno stile esplicativo ottimistico e uno stile esplicativo pessimistico. In risposta ad un'esperienza negativa un pessimista è incline a costruire attribuzioni permanenti, globali e interne, mentre un ottimista fa in genere attribuzioni temporanee, specifiche ed esterne. Al contrario, in risposta a un'esperienza positiva il pessimista è incline a costruire attribuzioni instabili, specifiche ed esterne, un ottimista, invece, fa attribuzioni stabili, globali e interne.

2.2.5. *Le connessioni tra ottimismo disposizionale e ottimismo attribuzionale*

E' stata ipotizzata una relazione tra ottimismo attribuzionale, così come formulato da Seligman e disposizione ottimistica, teorizzata da Scheier e Carver. Peterson, per primo (1991), ha sostenuto che questi due costrutti sono molto simili tra loro. Infatti, entrambi sono di natura cognitiva e sono collegati all'energia o alla passività con cui gli individui affrontano le richieste dell'ambiente. Anche gli stessi Scheier e Carver (1992) hanno evidenziato un legame concettuale tra la teoria dell'attribuzione di Seligman e il loro approccio. Entrambe le teorie, si basano infatti sull'assunzione che gli effetti dell'ottimismo e del pessimismo derivino dalle differenze nelle aspettative, inoltre, i dati ottenuti nelle ricerche relative allo stile esplicativo tendono ad essere paralleli a quelli che sono stati ottenuti per la disposizione ottimistica. In realtà, l'approccio di Scheier e Carver tende a considerare le aspettative in maniera diretta e più generica, queste riguardano infatti approssimativamente l'intero spazio (e tempo) di vita degli individui. Al contrario, l'approccio di Seligman risulta maggiormente indiretto, in quanto le aspettative sono valutate in base all'analisi dello stile attributivo, in altre parole la maniera tipica in cui una persona spiega a priori gli eventi (Scheier, Carver *et al.* 2000).

Queste differenze tra le due differenti modalità di pensare all'ottimismo si riflettono anche negli strumenti di misurazione di questo costrutto. Infatti, per quanto riguarda la visione di Scheier e Carver, le aspettative sono misurate direttamente, andando a indagare l'estensione entro cui le persone sono convinte che gli eventi del loro futuro saranno positivi o negativi. L'ottimismo disposizionale può essere misurato quindi in base alla positività delle aspettative generali che una persona ha sui risultati di azioni intraprese.

Per quanto riguarda invece l'ottimismo attribuzionale, le aspettative sono misurate attraverso lo studio delle modalità che abitualmente utilizzano le persone per dare senso agli eventi che capitano: la tendenza a dare determinate spiegazioni sulle cause di eventi favorevoli e sfavorevoli (Tennen & Herzberger, 1986).

2.3. Ottimismo e pessimismo

È tuttora aperto il dibattito scientifico che prova a stabilire se ottimismo e pessimismo siano i due poli opposti della medesima dimensione, o se si tratti invece di due diverse dimensioni unipolari.

Neppure a livello psicometrico sembra possibile trovare una risposta a questo dubbio, in quanto sono molteplici, in letteratura, i risultati divergenti, a seconda dei reattivi e delle scale impiegate (Scheier *et al.*, 1994; Vautier *et al.*, 2003; Kubzansky *et al.*, 2004; Reilly *et al.*, 2005).

Da un lato si trovano i principali studiosi e sostenitori dell'ottimismo disposizionale e dell'ottimismo attribuzionale, che sostengono che l'ottimismo sia l'opposto dell'ottimismo: si tratta quindi, a seconda dei casi, della disposizione generale ad attendersi eventi sfavorevoli nel futuro (Carver & Scheier, 2002), oppure di uno stile attribuzionale opposto a quello degli ottimisti, sia per le situazioni negative sia per quelle positive (Peterson *et al.*, 1982).

Per entrambe queste prospettive, ottimismo e pessimismo si configurano come i due poli opposti della medesima dimensione psicologica, poiché è possibile passare da una condizione all'altra e viceversa.

L'ottimismo, rappresenta in quest'ottica, il polo correlato con l'estroversione, le emozioni positive e con una valida attività sociale: esso si caratterizza per la fiducia, la focalizzazione sui compiti, i modelli di pensiero flessibili, la persistenza nell'individuare possibili soluzioni per il raggiungimento dei propri scopi, una forma di coping emotivo attivo centrato sui problemi, l'acquisizione mirata di informazioni documentate. Viceversa, il pessimismo, rappresenterebbe il polo correlato con l'introversione, le emozioni negative l'isolamento e la passività: esso sarebbe invece caratterizzato da strategie mentali opposte come la rassegnazione, la sfiducia, il ricorso a pensieri illusori, il disimpegno e la desistenza nel ricercare informazioni e alternative possibili, la distrazione pensando ad altro, l'ansia, l'assenza di concentrazione o la fissità mentale su specifici nuclei ideativi. Da una parte gli ottimisti si prefiggono di avere un dominio e una regia soddisfacente delle proprie emozioni, dall'altra i pessimisti che si sentono continuamente in balia delle proprie emozioni e degli eventi.

Dall'altro lato però, altri studiosi ritengono che ottimismo e pessimismo siano due costrutti distinti e unipolari (Norem & Chang, 2001). In questo senso non è corretto affermare che siano uno l'opposto dell'altro, bensì l'opposto dell'ottimismo è la mancanza di ottimismo e, allo stesso modo, l'opposto del pessimismo è la mancanza di pessimismo (Marshall *et al.*, 1992; Robinson-Whelen *et al.*, 1997).

Questa distinzione concettuale comporterebbe anche implicazioni empiriche non indifferenti. Infatti, da alcune ricerche risulta che il pessimismo sia correlato con la comparsa di alcuni sintomi fisici (Chang, 1998), con comportamenti disforici (Chang *et al.*, 1997) con la sopravvivenza in pazienti affetti da cancro (Schulz *et al.*, 1996) e con l'aumento della

pressione arteriosa (Raikkonen *et al.*, 1999), ma le stesse correlazioni non valgono per l'ottimismo.

2.4. Gli effetti dell'ottimismo sulla salute

L'ottimismo disposizionale e quello attribuzionale sono due concezioni accomunate anche dalla necessità di distinguere, in un caso, tra aspettative per eventi positivi e negativi e, nell'altro caso, tra stile esplicativo per eventi positivi e negativi. La necessità di questa distinzione è dovuta principalmente a un'importante ragione, ossia che questi costrutti hanno correlazioni diverse e sono legati a differenti effetti sulla salute delle persone.

In termini generali, l'ottimismo rappresenta un potente dispositivo con rilevanti effetti sul piano biologico, psicologico, sociale e culturale. L'ottimismo, infatti, coinvolge l'esistenza nella sua totalità ed è in grado di generare un fondamentale innalzamento del benessere soggettivo, inteso come valutazione favorevole della propria esistenza in termini sia di soddisfazione di vita sia di condotte emotive positive (Diener & Diener, 1995). Allo stesso tempo, l'ottimismo innalza il livello di qualità della vita, inteso come l'insieme dei fattori ambientali e delle valutazioni personali.

A livello biologico, è stato riscontrato come l'ottimismo abbia influenze dirette sia sul sistema endocrino, collegato con la condizione di stress, tramite la produzione delle catecolamine, sia il sistema psiconeuroimmunitario, con un incremento dei leucociti e il mantenimento di adeguati livelli di citochine e interleuchine. Infatti, pessimismo ed emozioni negative modificano il profilo del sistema immunitario, tramite l'aumento del rilascio da parte dei globuli bianchi, di alcuni mediatori, tra cui appunto le citochine e le interleuchine-6. Le citochine hanno influenze sul comportamento alimentare, il ciclo sonno-veglia, il comportamento sessuale, il tono dell'umore e le prestazioni psicomotorie. L'eccesso di rilascio di citochine e delle interleuchine porta a una riduzione della sensibilità dei recettori nervosi interessati e, col tempo può portare a fenomeni di immunodepressione e alla predisposizione a episodi ricorrenti di infiammazione. I soggetti dotati di ottimismo, in grado di rilassarsi e che provano prevalentemente emozioni positive e sostegno sociale, si osserva un contenimento di questi processi immunitari negativi che, invece, si riscontrano nei depressi e negli anziani pessimisti.

È inoltre ormai evidente che la fiducia generata dall'ottimismo favorisca l'adozione di comportamenti più efficaci e più mirati per il raggiungimento di uno stato di salute desiderato,

per affrontare malattie e avversità, oltre che per superare gli ostacoli, in genere. Si può quindi sostenere che le persone ottimiste si ammalano significativamente di meno e vivono più a lungo, rispetto a chi non è ottimista. Infatti, molte ricerche in questo campo hanno confermato questa convinzione: per esempio l'ottimismo genera effetti positivi tra i sopravvissuti ad attacchi missilistici, agli incidenti aerei e marittimi e ai tornado, ha inoltre effetti positivi nei casi di aborto e nelle cure per la fecondazione in vitro; per il trapianto di midollo osseo e per malattie croniche come l'epatite C. Brenes e colleghi (2002) hanno inoltre osservato che nel caso di osteoartrite con dolore al ginocchio i soggetti più pessimisti presentano un peggioramento generale della mobilità, laddove invece i più ottimisti mostrano un miglioramento generale. Bisogna altresì aggiungere che l'ottimismo costituisce un importante fattore di salute non solo per chi è malato, ma anche per le persone che seguono e curano i malati: infatti, un atteggiamento più ottimista contribuisce a ridurre i sintomi della depressione e, più in generale, aiuta a limitare gli esiti negativi derivanti dall'assistenza ai malati.

2.4.1. Ottimismo e longevità

L'ottimismo si è inoltre rilevato come un forte predittore di longevità. In uno studio di Danner, Snowdon e Friesen (il cosiddetto "nun study", 2001), è stato infatti accertato che in un gruppo di suore all'interno di un convento americano, a parità delle altre condizioni, l'ottimismo era correlato significativamente con la sopravvivenza delle suore stesse, tant'è che la differenza media di età alla morte fra le suore ottimiste e quelle più pessimiste è superiore ai 10 anni. Anche i risultati ottenuti da una recente ricerca condotta da Friedman e colleghi (1992) vanno in questa direzione, infatti, i soggetti ottimisti del suo campione di 660 soggetti dell'Ohio, hanno avuto una vita più lunga di oltre sette anni rispetto ai pessimisti. Lo stesso vale per un'altra recente ricerca longitudinale condotta da Maruta (Maruta *et al.*, 2000), che dimostra come l'ottimismo contribuisca a diminuire in modo significativo la pressione sanguigna e a ridurre il colesterolo.

Come è stato messo in luce da queste e da altre ricerche (Maruta *et al.*, 1996), l'ottimismo risulta un forte fattore predittivo della longevità, più efficace di altri fattori che si è stimato possano allungare la vita delle persone, come la diminuzione della pressione sanguigna, la riduzione del colesterolo, l'astensione dal fumo o il mantenimento del peso normale (Anolli, 2005a).

2.4.2. *L'ottimismo in relazione alle patologie cardiache e tumorali*

L'ottimismo, inoltre, si è dimostrato come uno dei fattori principali nel favorire la salute e la salvaguardia dell'organismo da malattie cardiache e tumorali. In particolare, per quanto riguarda l'apparato cardiocircolatorio, occorre osservare come l'ottimismo sia importante non solo per una generale prevenzione, ma anche in casi di disturbi coronarici o di infarti al miocardio, casi in cui gli ottimisti riescono ad affrontare meglio la situazione di crisi, rispetto ai pessimisti (Scheier *et al.*, 1989; Fitzgerald *et al.*, 1993; King, Rowe, Kimble & Zerwic, 1998). Per chi è cardiopatico, essere ottimista non contribuisce solo direttamente al recupero, ma anche in maniera più indiretta, tramite la riduzione di reazioni depressive (Shen, McCreary & Myers, 2004).

Anche per quanto riguarda le persone costrette da un tumore ad una condizione di costante stress, dalle ricerche più recenti è emerso che gli ottimisti affrontano meglio la malattia, gli eventuali interventi chirurgici, le terapie previste e gli effetti collaterali connessi, in particolare nei casi di carcinoma naso-faringeo e carcinoma mammario (Yu, Fielding & Chang, 2003; Allison, Guichard, Gilian; Montgomery *et al.*, 2003; Nonrtomery & David, 2003), dimostrando una maggiore flessibilità e capacità di resistenza nei confronti dello stress prodotto dalla malattia e dal suo decorso, sia a breve termine, cioè immediatamente dopo la diagnosi, sia a lungo termine, ossia a distanza di tempo dagli interventi (Carver *et al.*, 1993). In questa direzione, tutti gli studi di questo tipo, hanno evidenziato come una disposizione più ottimista sembri operare soprattutto sui sentimenti di soddisfazione nei confronti della propria vita, attraverso un'alta sensazione di fiducia nei confronti degli interventi chirurgici. Vale a dire che il generico senso di ottimismo nei confronti della vita sembra in grado di generare anche una forma di ottimismo più specifico, nei confronti di interventi e quindi di mantenere costante il livello di soddisfazione della propria vita, e questo dato risulta essere indipendente dal grado di gravità del disagio (Fitzgerald *et al.*, 1993; Scheier, Carver & Bridges, 2002).

2.4.3. *L'ottimismo in contesti patologici specifici*

Infine, bisogna quantomeno menzionare al fatto che gli effetti dell'ottimismo sulla salute e sul benessere degli individui sono stati indagati e confermati da altre ricerche anche in differenti condizioni di salute o situazioni patologiche e non. Infatti, l'ottimismo si è dimostrato un'efficace arma per combattere momenti di disagio e situazioni stressanti e caratterizzate da angoscia in casi di pazienti affetti da AIDS (Taylor *et al.*, 1992), da malattie autoimmuni

come l'artrite reumatoide (Segerstrom, Castaneda & Spencer, 2003), negli studenti con problemi di inserimento in un nuovo college (Aspinwall & Taylor, 1992), in casi di eventi traumatici e post-traumatici, come gravi ustioni o violenza sessuale (Feuerbach *et al.*, 2000; 2002; Kubany, McCaig & Laconsay, 2004), in casi di panico e ansia e, non ultimo, nei casi di depressione. Proprio per quanto riguarda questa ultima forma di patologia citata, la letteratura sottolinea l'importanza dell'ottimismo, correlato con un basso rischio di depressione per le persone caratterizzate da questo tipo di stile esplicativo (Beck, 1967; 1987). Rudd (1995) ha anche riscontrato che gli studenti di college americani pessimisti mostravano un incremento negli episodi di suicidio quando si trovavano di fronte a forme di stress. Le persone pessimiste, in generale, sono più vulnerabili alla depressione poiché tendono ad impegnarsi in un processo di informazione dai toni negativi riguardo a loro stessi, quando incontrano eventi di vita negativi.

2.4.4. Ottimismo e regolazione dello stress

Come visto, sono molteplici le evidenze empiriche che permettono di considerare l'ottimismo come uno dei fattori più rilevanti per la regolazione e il contenimento dello stress. Per analizzare più nello specifico il ruolo che l'ottimismo gioca nei confronti della capacità delle persone di affrontare gli stress, occorre innanzitutto distinguere tra due tipi di stress: l'eustress e il distress. Con il primo di questi termini si intende la stabilità dell'organismo mantenuta mediante una risposta momentanea, efficace, a volte anche intensa a un evento stressante, fondamentale per la sopravvivenza e pertanto da considerare come una reazione di adattamento all'ambiente. Con il termine distress, o stress cronico, invece, si intende la condizione dell'organismo di fronte a eventi stressanti ripetuti e duraturi nel tempo, con un eccesso di presenza dei cosiddetti ormoni da stress in circolo. Ogni evento stressante riesce ad attivare tutto il corpo umano, in particolare mettendo in moto il sistema endocrino, quello nervoso e quello immunitario.

Nello specifico, nei casi di eustress il sistema endocrino aumenta la produzione di ormoni come l'adrenalina, la noradrenalina e il cortisolo che inviano dei messaggi di allarme a tutto il corpo, stimolando in particolare organi come il fegato e il cuore e il sistema immunitario e permettendo così alla persona che avverte lo stress di far fronte alla situazione di emergenza e allo stesso evento stressante. In condizioni invece di distress, ossia in seguito a un'esposizione prolungata di stress, si riscontra un eccesso di questi ormoni in circolo con conseguenze negative per la salute di tutto l'organismo.

L'ottimismo svolge un ruolo molto importante e fondamentale nella gestione e regolazione di entrambi i tipi di stress. Infatti, favorendo il senso di controllo sugli eventi in genere, compresi quelli stressanti, l'ottimismo attenua la sensazione di sentirsi in balia di questi eventi e delle proprie reazioni emotive, cosicché riesce a contribuire in maniera decisa all'efficacia dell'eustress e al contenimento del distress. In questo senso si può sostenere che l'ottimismo vesta un ruolo fondamentale nella capacità di *coping* delle persone. Con questo termine si intende una molteplicità di processi in cui sono coinvolte le persone quando si trovano a dovere gestire eventi traumatici o situazioni stressanti. Questi processi sono ritenuti essere delle reazioni flessibili e mutevoli alle diverse sfide che la vita propone, il coping quindi cambia nel tempo e in accordo ai contesti situazionali in cui si verifica (Lazarus, 1993; Eckenrode, 1991). Sono diverse le dimensioni che nel corso degli anni sono state individuate intorno al concetto di coping, ma alcune di queste sono ormai universalmente riconosciute e stanno alla base della maggior parte degli studi su tale argomento. In specifico sono state identificate (Lazarus *et al.*, 1974) strategie di coping centrate sul problema (problem-focused) e strategie centrate sulle emozioni (emotion-focused) a cui si è aggiunta poco più tardi una terza dimensione che comprende le strategie orientate all'evitamento (avoidance-oriented) e alla fuga (Suls & Flechter, 1985). In questa direzione risulta imprescindibile l'apporto dell'ottimismo, che promuove gli atteggiamenti focalizzati sul problema e sulla sua risoluzione e gli atteggiamenti focalizzati sulle emozioni, riducendo altresì le forme di fuga e di evitamento e allontanando le persone da stati di rassegnazione e passività (Anolli, 2005a; Zani, 1999). Infatti, a tal proposito esistono delle differenze sistematiche e profonde nelle strategie di coping emotivo, ossia la capacità di governo delle emozioni, e nell'approccio al problema tra ottimisti e pessimisti. I primi, infatti, nel far fronte e nel gestire le emozioni sono portati a ridisegnare e reinterpretare positivamente la situazione, soprattutto se è considerata controllabile, per superare gli ostacoli; viceversa, quando gli ottimisti considerano la situazione come fuori della loro possibilità di controllo, sono in grado di accettarla attivamente nella sua realtà, dimostrando un maggior controllo di sé e delle proprie emozioni e una maggior prontezza all'elaborazione di più piani per raggiungere i propri scopi; inoltre, focalizzandosi sul problema, gli ottimisti sono portati ad adoperarsi per modificare la situazione prevenendo o riducendo la fonte dello stress (Amirkhan, Risinger & Swickert, 1995; Aspinwall & Taylor, 1992; Scheier & Carver, 1993). L'ottimismo permette agli individui di mantenere la loro motivazione di fronte alle avversità e, di conseguenza, consente loro di attivare strategie di coping più efficaci, di vedere il meglio dalle peggiori situazioni e di imparare qualcosa anche da queste (Gillham, Shattè, Reivich & Seligman, 2000).

Gli ottimisti sono, in sintesi, più attivi, riuscendo a rivedere di volta in volta, a seconda delle condizioni della situazione contingente, le priorità dei propri scopi e riuscendo a cogliere gli aspetti più favorevoli delle diverse situazioni, focalizzandosi di meno su quelli negativi. L'abilità nel ricercare una molteplicità e una varietà di percorsi di senso e di soluzioni alternative, permette loro di ridurre l'ansia e altri stati emotivi negativi, come preoccupazione, rassegnazione, impotenza e depressione. Quando per loro non è possibile una strategia di coping centrata sul problema, optano per strategie comunque attive come l'accettazione o l'uso dell'umorismo.

Per contro, i pessimisti si caratterizzano per strategie di coping emotivo del tutto differenti: infatti, di fronte alle difficoltà o agli eventi stressanti, tendono a desistere e a disimpegnarsi, rinunciando al raggiungimento degli obiettivi che loro stessi si erano prefissati e mostrandosi più intenzionati a trovare per sé delle distrazioni temporanee che però non li aiutano a risolvere il problema, quali, ad esempio, l'abuso di sostanze. Si dimostrano così più rassegnati e passivi e incapaci di elaborare piani alternativi, favorendo stati emotivi più ansiosi, depressivi e negativi, stati che diminuiscono la consapevolezza del problema stesso (Carver & Scheier, 2002).

Concludendo, occorre sottolineare che la modalità di approcciarsi agli eventi e di fronteggiare gli stress ha forti implicazioni sugli aspetti emotivi delle persone. Quando un individuo si confronta con avversità o difficoltà, infatti, prova una varietà di emozioni che può variare molto in base al proprio atteggiamento, dall'agitazione, all'impazienza, alla rabbia all'ansia o, ancora, alla depressione. L'equilibrio tra questi sentimenti sembra essere strettamente legato con il livello di ottimismo o pessimismo che presentano le persone. Gli ottimisti, aspettandosi esiti positivi, anche quando le circostanze si fanno avverse, hanno un certo grado di fiducia che li porta a provare un insieme di emozioni e sentimenti piuttosto positivi. Al contrario, i pessimisti, aspettandosi esiti negativi, hanno una tendenza maggiore a provare emozioni negative come ansia, senso di colpa, tristezza o disperazione (Carver & Scheier, 1998; Scheier & Carver, 1992; Snyder *et al.*, 1996).

2.5. Gli effetti psicologici dell'ottimismo

A fronte degli effetti sulla salute appena presi in esame, l'ottimismo mostra delle connessioni dirette anche su alcuni aspetti psicologici quali l'apertura mentale, la soddisfazione etc., che saranno presi in considerazione nel seguente paragrafo.

2.5.1. Ottimismo e apertura mentale

Come visto in precedenza, l'ottimismo è un modo efficace per affrontare le incertezze. Proprio per questo, esso favorisce l'apertura mentale delle persone, poiché implica un atteggiamento di sensibilità verso le condizioni del contesto e verso le novità in esso contenute. Generalmente ogni persona è indotta a ricercare la stabilità e, talvolta, i propri schemi mentali fissi sono confusi con la continuità degli eventi. Gli ottimisti, tuttavia, sanno valorizzare le opportunità derivate dall'incertezza, nella convinzione che sia possibile imparare maggiormente da come le cose diventano piuttosto che da come le cose sono.

Al contrario, i pessimisti sono chiusi riguardo al futuro della propria visione stereotipata e automatica, laddove gli ottimisti sono aperti al futuro in senso realistico, non alla ricerca della migliore mondo possibile (come avviene nel caso dell'ottimismo irrealistico), bensì con la consapevolezza di potere imparare dall'esperienza futura e di fare nuove distinzioni tra le cose (Anolli, 2005).

È corretto affermare che gli ottimisti sono alla ricerca della novità piuttosto che della certezza e per questo esso rappresenta una spinta potente verso lo sviluppo dell'apertura mentale degli individui. L'ottimista tra il suo benessere psicologico dal suo essere ancorato alla situazione presente ed essere impegnato in ciò che sta facendo, nel qui ed ora.

Inoltre, l'ottimismo incoraggia l'apertura di mente in quanto promuove una pluralità di prospettive nella comprensione delle cose e degli eventi. In genere, ognuno di noi è portato a interpretare una determinata situazione secondo una data prospettiva e siamo convinti che questa prospettiva riesca a spiegare bene la situazione, per questo risultano difficilmente comprensibili le prospettive di interpretazione seguite da altre persone. La psicologia dell'attribuzione ha messo in evidenza come chi osserva una situazione è portato a pensare un certo comportamento degli altri in termine di disposizione e di atteggiamento. Viceversa, chi è attore di una situazione, nel compiere il medesimo comportamento è portato a spiegarlo in termini situazionali. Questo avviene perché quando si è attori si conoscono a fondo i vincoli e le opportunità del contesto e si è quindi in grado di spiegare il proprio comportamento in base a queste variabili contingenti. Viceversa, quando si è osservatori, non si conoscono gli elementi della situazione e si è portati a spiegare il comportamento degli altri in base a tratti stabili e permanenti del temperamento, della personalità e della cultura altrui.

Lo stesso comportamento è pertanto valutato in modo differente in base alla quantità di informazioni a disposizione. Perciò si dà per scontato che tutti pensino e sentano come noi e che, di conseguenza, si comportino come noi.

L'ottimista sa tenere presente che vi siano diversi percorsi alternativi e differenti punti di vista possibili. Questo atteggiamento aumenta la flessibilità e la versatilità delle risposte delle persone, fattori fondamentali per il raggiungimento del proprio benessere soggettivo.

2.5.2. L'ottimismo tra massimizzazione e soddisfazione

Innanzitutto si ritiene che i sentimenti di benessere soggettivo dipendano dal raggiungimento di determinati obiettivi personali, cioè le aspirazioni che si vorrebbero soddisfare nel futuro; dai compiti di vita; oppure dal soddisfacimento di particolari bisogni. In questa ottica, risulterebbe vana la ricerca di cause universali sottese al benessere, queste, infatti, differiscono a seconda dei valori e dei desideri dei singoli individui. Il successo nell'affrontare i vari compiti di sviluppo genera un maggior benessere e accresce la probabilità di risolvere efficacemente anche i compiti successivi; viceversa, l'insuccesso conduce alla disapprovazione da parte della società e a difficoltà nel risolvere i compiti successivi. Senza scopi da raggiungere, le persone non avrebbero motivo di compiere alcuna azione: a questo proposito è necessario sottolineare l'importanza sia di avere uno scopo e di perseguirlo, sia del semplice raggiungimento di uno scopo. Infatti, la percezione di avere uno scopo e la sensazione di fare progressi in tale direzione sono fattori che di per sé conferiscono significato alle azioni e alla vita, più in generale. Allo stesso tempo, il raggiungimento di uno scopo è un evento in grado di generare benessere. Questi sentimenti di benessere si fondano sull'eventualità che le persone usino, per perseguire i propri scopi, strategie compatibili con la propria personalità e con l'ambiente. Ogni persona, chi più, chi meno, ha delle aspirazioni, che si differenziano per ordine di importanza in base alle mete da conseguire: questi scopi sono stati azioni che le persone vedono come desiderabili o indesiderabili, cosicché ognuno cerchi di indirizzare i propri comportamenti verso ciò che si desidera e di tenersi a distanza da ciò che viene visto come non desiderabile (Carver & Scheier, 2002). Gli scopi delle persone variano in quanto a specificità, da quelli più generici a quelli pertinenti a domini più specifici della propria vita. In tal senso gli stessi principi che vengono applicati dalle persone alla loro fiducia per obiettivi specifici vengono anche applicati a una fiducia più generale, ossia con quello che si intende come ottimismo: quando si pensa a ottimismo e pessimismo in termini di fiducia, infatti, non si fa altro che considerare l'atteggiamento delle persone verso i propri scopi in modo più generalizzato e diffuso. Le aspirazioni sono influenzate dalle fasi di sviluppo, dalla cultura e dai bisogni dei singoli individui (Cantor & Kihlstrom, 1989). Pertanto, anche se il livello di soddisfazione globale si mantiene stabile in una persona, i

fattori che lo predicono possono cambiare nel corso del tempo. Ad esempio il successo accademico può essere un compito evolutivo tra gli studenti, mentre l'adattamento alla condizione di pensionati è un compito evolutivo tipico della popolazione anziana (Cantor & Harlow, 1994). E' perciò importante esaminare i cambiamenti nel livello di benessere nel corso dell'arco della vita e, più in particolare, come si modificano gli scopi personali nelle diverse fasi del ciclo di vita e in presenza di eventi critici (Cicognani, 1999a). Le aspirazioni sono sempre collegate alla possibilità di scegliere tra più opzioni, il che può produrre due differenti tipi di conseguenze. Da una parte, infatti, più l'arco delle scelte è ampio, tanto più sarà facile venire incontro alle aspirazioni delle persone che, possedendo maggiori possibilità di compiere la scelta più appropriata, avranno anche più possibilità di scegliere l'opzione maggiormente soddisfacente. Allo stesso tempo però, quando le possibilità di scelta superano un certo livello e si espandono di molto, compare il sentimento del rincrescimento, poiché, aumentando le opzioni possibili, aumentano anche le probabilità di fare la scelta non ottimale. Questo tipo di sentimento conduce facilmente ad uno stato di malessere, infatti, il rincrescimento favorisce il senso di colpa delle persone e alimenta la ruminazione mentale, ossia la rievocazione ricorrente e prolungata nel tempo di questa emozione, attraverso il pensiero controfattuale, tipico di chi continua a ripetersi che, forse, altre scelte sarebbero state migliori (Rimè *et al.*, 1992). Moltiplicare le opzioni significa anche ridurre la conoscenza che un soggetto può avere riguardo a ciascuna di queste: le persone sono portate ad aumentare i propri standard e i propri criteri di valutazione e, in caso di scelte insoddisfacenti, attribuiscono a sé stessi la responsabilità di non essere riusciti a individuare l'opzione più giusta ed opportuna. Con l'espansione delle opzioni, tipica della nostra società del benessere materiale e dello spreco, aumenta nelle persone il disorientamento mentale, stato in cui è difficile avere il controllo della situazione e diventano più tipici il disappunto e il rammarico per non aver fatto la scelta giusta (Anolli, 2005a). Gli atteggiamenti psicologici di base che entrano in gioco in questi casi sono due: alcune persone, dette *massimizzatrici*, sono portate a ottimizzare e massimizzare i risultati, cercano di conseguire il risultato migliore e di fare la scelta vincente in ogni caso; altri, invece, detti *soddisfatti*, sono in grado di essere soddisfatti di risultati buoni, anche se non ottimali, vanno alla ricerca di risultati positivi e, pur mirando al meglio, sanno accontentarsi anche di risultati inferiori. Il fenomeno della massimizzazione è associato al perfezionismo e alla ricerca approfondita delle singole possibilità, analizzate e confrontate tra loro, tuttavia, pur facendo la scelta migliore in termini oggettivi, queste persone la giudicano spesso come la peggiore a livello soggettivo. Di fronte all'impossibilità di ottenere tutto quanto si sono proposti di ottenere, i massimizzatori sono inclini al

rincrescimento, alla delusione e al disappunto, alla depressione e al pessimismo. Denunciano, in sintesi, una diminuzione del benessere, del senso della soddisfazione e dell'autoefficacia, che deriva dalla loro particolare sensibilità al confronto sociale verso chi ritengono stia meglio di loro e, per questo, anche quando ottengono ottimi risultati, soffrono alla notizia che un loro pari abbia avuto un risultato migliore. Viceversa, l'atteggiamento psicologico della soddisfazione porta le persone a sentirsi comunque soddisfatte, anche per risultati buoni e manifestano quindi contentezza, gioia e ottimismo. Alla lunga i soddisfatti risultano maggiormente autonomi e meno sensibili al confronto sociale (Schwarz, Lyubomirsky *et al.*, 2002). L'ottimismo scoraggia la massimizzazione dei risultati, poiché tale atteggiamento mentale, portando a pretendere il meglio possibile, è connesso all'immaginario e all'illusione, mentre le persone ottimiste non vanno alla ricerca dell'impossibile e si sanno accontentare di una soluzione buona, che sappia rispondere alle loro aspirazioni (Anolli, 2005a).

2.5.3. L'ottimismo in relazione ad alcune sindromi psicologiche

Più nello specifico, sono state riscontrate importanti correlazioni tra l'ottimismo, sia per gli eventi negativi sia per quelli positivi, e diversi altri costrutti legati alla salute. Ad esempio, lo stile esplicativo per gli eventi negativi è un predittore dell'incremento di sintomi depressivi, viceversa, lo stile esplicativo per eventi positivi correla con la riduzione di questo tipo di sintomi. In linea con questa ipotesi, Needles e Abramson (1990) hanno fatto notare che l'interazione tra la presenza di eventi positivi nella vita degli individui e uno stile esplicativo ottimista, vale a dire con attribuzioni di stabilità e globalità per gli eventi positivi, è in grado di predire il recupero e il ristabilimento da sintomi depressivi in studenti (Edelman, Ahrens & Haaga, 1994). Analogamente, Johnson, Crofton e Feinstein (1996) hanno riscontrato che uno stile esplicativo ottimista interagisce con eventi di vita positivi nella predizione di una riduzione dei sintomi in pazienti psichiatrici con depressione.

Anche la letteratura sulla disposizione ottimistica è ricca di evidenze empiriche sui diversi effetti di un atteggiamento ottimista. Per esempio, un alto livello di ottimismo misurato con il LOT è risultato correlato a bassi livelli di sintomi depressivi dopo il parto (Carver & Gaines, 1997). Anche altri studi effettuati sulla fase finale di gravidanza, hanno misurato il rapporto tra ansia e capacità di mantenere stati mentali positivi e hanno messo in luce come l'ottimismo sia un predittore significativo per entrambe queste condizioni. Infatti, l'ottimismo è risultato associato negativamente all'ansia e, viceversa, correlato con stati mentali positivi (Carver & Gaines, 1997; Fontaine & Jones, 1997; Park *et al.*, 1997).

2.6. Ottimismo ed emozioni positive

Per quanto concerne il benessere soggettivo e alcune sue caratteristiche, quali l'apertura mentale di una persona bisogna tener presente il ruolo decisivo ed efficace che assume l'ottimismo nei *processi di valutazione*. Si ritiene spesso che la valutazione esista indipendentemente da noi e che quindi bontà o cattiveria siano caratteristiche peculiari di ciò che ci sta intorno. In realtà è il modo in cui si valutano le cose a determinare se queste sono buone o cattive. E' grazie alle valutazioni, infatti, che le persone attribuiscono senso al mondo: ogni elemento della realtà circostante e ogni situazione possono presentare vantaggi e svantaggi. Essere una persona ottimista permette di vedere gli svantaggi da un differente punto di vista, considerandoli così come vantaggi. La valutazione è uno stato peculiare della mente umana e gli esiti delle valutazioni dipendono dagli interessi e dai valori dal soggetto, dalla prospettiva adottata nel valutare la realtà e dagli scopi che le persone stanno perseguendo in quella particolare situazione. In questa ottica, l'ottimista sa che il contesto non è un dato oggettivo, né un contenitore vuoto, ma un costrutto che dipende dalle valutazioni e dalle scelte che fanno le persone e dai parametri che si usano per definirlo (Anolli, 2002b; 2005a). I processi valutativi sono implicati non solo nelle scelte che si fanno in relazione ai nostri scopi, ma anche alle condotte emotive delle persone. Infatti, non esiste un legame biunivoco e necessario tra una determinata situazione attivante e una determinata emozione provata. Di solito, la medesima condizione non provoca la stessa risposta emotiva né viene categorizzata con gli stessi termini emotivi da parte di due soggetti diversi o da parte della stessa persona in differenti situazioni. Le emozioni sono quindi l'esito del modo in cui le condizioni ambientali vengono percepite e prese in considerazione dal soggetto in relazione al raggiungimento dei propri scopi e interessi e quindi al proprio benessere (Anolli, 2002a). Il fattore determinante per l'occorrenza delle emozioni e più in generale per il nostro benessere soggettivo è quindi rappresentato dalle valutazioni che gli individui fanno e quindi dal significato che si attribuisce alle situazioni.

L'ottimismo è, in generale, un efficace e potente promotore delle emozioni positive, come gioia, contentezza, serenità, soddisfazione o allegria. Questo comporta un importante aumento del benessere soggettivo e della qualità della vita, in quanto l'ottimismo favorisce un valido e attivo adattamento ai propri scopi e desideri (Wrosch & Scheier, 2003).

Si potrebbe pensare che le emozioni positive siano importanti nell'ottica della psicologia positiva semplicemente perché sono evidenti indicatori di uno stato ottimale di benessere. In effetti, i momenti in cui la vita delle persone è caratterizzata dall'esperienza di emozioni

positive, non sono segnati da emozioni negative, come l'ansia o la tristezza. Il bilancio complessivo tra emozioni positive e negative è quindi strettamente connesso con il benessere soggettivo delle persone (Diener, Sandvik & Pavot, 1991). In questo senso le emozioni positive segnalano un funzionamento ottimale che in realtà non è legato solamente al momento piacevole presente, ma esse producono un funzionamento ottimale con effetti anche a lungo termine. Le emozioni positive sono dunque da considerare come mezzi per raggiungere una crescita psicologica e un accrescimento della salute fisica e mentale di chi le prova.

Rispetto alle emozioni negative, quelle positive hanno ricevuto decisamente minor attenzione a livello empirico, per diverse ragioni. Innanzitutto, occorre considerare il focus della psicologia tradizionalmente posto sulle problematiche e sulla ricerca dei rimedi per questi stessi disturbi mentali. In questo senso le emozioni negative producono, a livelli estremi, maggiori problemi gravi, come le fobie o i disturbi d'ansia e sebbene anche le emozioni positive contribuiscano all'insorgere di alcuni altri disturbi come le manie o le tossicodipendenze, quelle negative hanno da sempre catturato la maggior parte dell'interesse nella ricerca. Un'altra ragione che ha contribuito a mettere in secondo piano lo studio delle emozioni positive può essere il fatto che i modelli creati dai teorici delle emozioni siano soprattutto volti alla spiegazione delle emozioni negative come rabbia e paura. Infatti, modelli di molti teorici si basano sull'idea che le emozioni siano, per definizione, associate a una specifica tendenza all'azione. Ad esempio, la paura è legata all'impulso di scappare e la rabbia a quello di attaccare (Frijda, 1986; Frijda, Kuipers & Schure, 1989; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Oatley & Jenkins, 1996; Tooby & Cosmides, 1990). L'idea chiave in questi modelli è che avere la tendenza per una azione specifica è ciò che rende le emozioni adattive a livello evolutivo. Sebbene la tendenza a compiere azioni specifiche sia stata utilizzata anche per descrivere la forma e la funzione delle emozioni positive, queste restano vaghe e poco specifiche, rispetto alle emozioni negative. La gioia, ad esempio, è collegata con un'attivazione priva di scopo e la contentezza con l'inattività (Frijda, 1986).

2.6.1. Il valore delle emozioni positive

Qualche volta, alcune forme di piacere sensorio come la soddisfazione sessuale o la sazietà della fame, vengono scambiate per emozioni positive perché con queste hanno in comune la sensazione di un piacere soggettivo e perché spesso emozioni e piaceri co-occorrono, ad esempio la gratificazione sessuale è spesso racchiusa in una relazione d'amore. Tuttavia le

emozioni differiscono dai piaceri in quanto le prime richiedono una valutazione cognitiva del significato di alcuni eventi per poter avere inizio.

La funzione principale di tutte le emozioni positive è stata identificata nel facilitare i comportamenti di avvicinamento (Cacioppo, Priester & Berntson, 1993; Davidson, 1993; Frijda, 1994) e nel motivare a portare a termine un'azione (Carver & Scheier, 1990; Clore, 1994). In questa ottica, l'esperienza emotiva positiva sprona gli individui ad impegnarsi nei propri ambienti e di prendere parte a delle attività, la maggior parte delle quali sono evolutivamente adattive per l'individuo, per la sua specie o per entrambi.

Secondo Fredrickson (1998; 2001) le emozioni positive possiedono una duplice funzione: a breve termine contribuirebbero ad ampliare il repertorio del pensiero finalizzato all'azione delle persone, aumentando l'elenco delle possibili azioni o dei possibili pensieri e, a lungo termine, costruiscono e rinforzano le proprie risorse personali. La gioia, per esempio, è un'emozione che crea il bisogno di ridurre i limiti, di "giocare" e di essere creativi, esigenze che, evidentemente, non riguardano solo i comportamenti sociali o fisici, ma anche quelli intellettuali e artistici. L'emozione positiva dell'interesse, invece, crea la spinta a esplorare, a raccogliere informazioni e a fare nuove esperienze. La contentezza, a sua volta, crea l'esigenza di rilassarsi e di gustarsi le circostanze della propria vita, integrandole con una nuova visione del sé e del mondo (Fredrickson, 2002).

In contrasto con le emozioni negative, che portano immediati e diretti benefici all'adattamento alle diverse situazioni che minacciano la sopravvivenza, l'ampliamento nel repertorio dei pensieri e delle azioni attivato dalle emozioni positive produce benefici in altri modi. In particolare il nuovo repertorio allargato avvia dei benefici indirettamente e a lungo termine, poiché è in grado di costruire delle risorse personali durature. Ad esempio, il gioco, a cui si è spinti dall'emozione della gioia, permette innanzitutto la costruzione di risorse fisiche durature (Boulton & Smith, 1992; Caro, 1988), rende inoltre possibile l'ampliamento delle risorse sociali e della propria rete di sostegno (Lee, 1983; Simons, McCluskey-Fawcett & Papini, 1986) e costruisce infine anche risorse intellettive, incrementando i livelli di creatività e alimentando lo sviluppo cerebrale (Sherrod & Singer, 1989; Panksepp, 1998).

Quel che ne risulta, di notevole importanza, è che le risorse personali che insorgono durante gli stati emotivi positivi, sono durevoli e, di conseguenza, anche gli effetti incidentali delle emozioni positive contribuiscono a incrementare le risorse personali di chi le prova. Dunque, attraverso le esperienze emotive positive, le persone trasformano sé stesse, divenendo più creative, maggiormente informate, resilienti, socialmente integrate e in buona salute (Fredrickson, 2002).

Da alcune ricerche (Basso, Schefft, Ris & Dember, 1996) condotte in laboratorio, poi, è emerso che i tratti legati alle emozioni negative come ansia e depressione predicono una tendenza locale coerente con un fuoco attentivo ristretto, mentre i tratti emotivi positivi, come il benessere soggettivo e l'ottimismo predicono una tendenza globale connessa con un fuoco attentivo allargato. Testando gli effetti degli stati positivi sugli aspetti di natura cognitiva, è emerso che le emozioni positive producono modelli di pensiero che sono flessibili (Isen & Daubman, 1984), non usuali (Isen, Johnson, Mertz & Robinson, 1985), creativi (Isen, Daubman & Nowicki, 1987) e ricettivi (Estrada, Isen & Young, 1997), comportamenti maggiormente creativi (Isen *et al.*, 1987) e azioni più varie (Kahn & Isen, 1993).

Inoltre, le emozioni positive non solo incrementano le risorse fisiche, intellettive e sociali, ma sono anche implicate, di conseguenza, nel migliorare lo stato di benessere della persona. Per esempio, se le esperienze emotive positive ampliano gli scopi del sistema cognitivo e favoriscono un modello di pensiero più creativo e flessibile, allo stesso tempo facilitano la capacità di far fronte agli stress e alle avversità della vita quotidiana. Infatti, si è riscontrato che le persone che hanno provato emozioni positive durante un lutto sono riuscite più facilmente a sviluppare programmi e obiettivi da raggiungere a lungo termine, che per di più prevedevano un benessere psicologico maggiore un anno dopo il lutto (Stein, Folkman, Trabasso & Richards, 1997). Questi riscontri hanno confermato, ancora una volta, che le emozioni positive non solo fanno stare bene le persone nel momento contingente, ma incrementano anche la probabilità che le persone stiano bene in futuro.

Infine, occorre concludere che gli effetti delle emozioni positive consisterebbero non solo nella creazione di una condizione di benessere, di sicurezza e di adattamento, ma servirebbero anche ad inibire gli effetti nefasti prodotti dalle emozioni negative.

2.7. Ottimismo e regolazione delle emozioni

Come visto nel capitolo precedente, con regolazione delle emozioni si intende la capacità di far fronte, monitorare e governare le proprie esperienze emotive.

Tra le distinzioni proposte in precedenza, occorre tornare su quella tra regolazione attiva ed evitante. La regolazione attiva fa ricorso a strategie che concentrano le risorse sia sull'ambiente sia sui propri stati d'animo, cercando la soluzione dei problemi, ristrutturando la situazione a livello cognitivo, manifestando le proprie emozioni e andando alla ricerca di un supporto sociale. Essa rappresenta un fattore di mediazione per gli effetti dell'ottimismo

disposizionale, nonché un importante dispositivo di adattamento (Scheier, Weintraub & Carver, 1986). Gli ottimisti sono pertanto in grado di sviluppare buone reti sociali di amicizie e di trovare un punto più elevato nel loro adattamento alla nicchia ecologica in cui vivono (Anolli & Realdon, 2007).

In base agli interessi e ai desideri personali, la valutazione degli eventi suscita emozioni che influenzano i processi di regolazione che, a loro volta, modificano il rapporto tra persona e ambiente, la ristrutturazione dell'ambiente conduce a cambiare la qualità e l'intensità dell'emozione provata (Folkman & Lazarus, 1988). Inoltre, la possibilità di manifestare le emozioni favorisce un processo di rivalutazione delle esperienze emotive, attribuendo loro un significato e un interesse diverso e migliorando la rete delle relazioni sociali (Richards & Gross, 2000).

In questo tipo di processi, l'ottimismo, orientando le risorse disponibili, rappresenta un fattore di mediazione per la regolazione delle emozioni. In particolare, si è visto ad esempio come in un gruppo di donne affette da cancro al seno gli effetti dell'ottimismo sulla malattia e sulla qualità della vita siano fortemente mediati dalle strategie di regolazione emotiva, con particolare riferimento alla fiducia, alla speranza, a uno spirito di sfida realistica, all'impegno e partecipazione attiva nella terapia (David, Montgomery & Bovbjerg, 2006; Schou, Ekeberg & Ruland, 2005).

Occorre prestare particolare attenzione anche alla regolazione proattiva, che consiste nell'impegno anticipato nei riguardi di un evento potenzialmente stressante o nel modificare i presupposti prima che l'evento abbia luogo. Infatti, molti fattori stressanti possono essere evitati grazie alle proprie conoscenze enciclopediche, alla propria esperienza, alla disponibilità delle risorse individuali e sociali, alla natura dello stress. Si tratta di una regolazione emotiva contingente e situata, che varia da situazione a situazione. Gli ottimisti sono in grado di elaborare forme anche molto articolate di regolazione proattiva, al fine di anticipare e governare situazioni difficili, tenendo comunque conto dei vincoli dell'ambiente (Aspinwall & Taylor, 1997).

3. LA COMUNICAZIONE DELLE EMOZIONI

3.1. La comunicazione multimodale

Tra gli elementi che fanno della comunicazione una complessa attività dell'uomo, bisogna considerare la presenza di una molteplicità di differenti sistemi di significazione e di segnalazione. Occorre, a questo proposito, porre particolare attenzione alla comunicazione non verbale e ai suoi sistemi che, distinguendosi dalla comunicazione verbale, giocano un ruolo specifico all'interno dell'atto comunicativo.

Tra gli aspetti non verbali della comunicazione, sono da annoverare diversi processi comunicativi che comprendono l'uso della voce, la mimica facciale, i gesti, lo sguardo, la prossemica, l'aptica, la cronemica, nonché la postura, l'abbigliamento e il trucco. Ognuno di questi sistemi concorre, assieme al codice linguistico alla generazione e all'elaborazione del significato di un atto comunicativo, producendone una porzione specifica e significativa. Il rapporto tra il sistema verbale e quello non verbale di segnalazione è stato a lungo, ed è tuttora, un importante campo aperto al confronto teorico tra gli studiosi di psicologia della comunicazione (Ricci Bitti & Cortesi, 1977). In particolare sono due le posizioni antitetiche a cui i teorici fanno riferimento e che tentano di interpretare il ruolo di questi due aspetti della comunicazione nei processi di significazione. La prima di queste posizioni, sostenuta dalla psicologia tradizionale, ritiene che ci sia una distinzione dicotomica tra ciò che è linguistico (verbale) e ciò che non lo è (non verbale), in un'ottica di contrapposizione.

Più nello specifico, all'interno di questa visione, c'è da considerare un'ulteriore distinzione tra chi, come Birdwhistell (1970), sottolinea il contributo essenziale delle componenti non verbali, arrivando addirittura a quantificare al 65% la porzione del significato finale generata attraverso la comunicazione non verbale. Il non verbale assume, per questa prospettiva, un valore predominante, poiché la quota semantica prodotta dagli elementi extralinguistici sarebbe decisamente superiore rispetto alla porzione veicolata attraverso il verbale. Per contro, altri studiosi, come Rimè (1984) sostengono la tesi opposta, ossia che il non verbale inciderebbe decisamente poco sul piano della generazione del significato. Secondo questa visione il non verbale aggiungerebbe semplicemente delle sfumature di significato agli aspetti linguistici, riducendo il proprio ruolo a quello di "coloritore emotivo" del linguaggio che manterrebbe dunque il valore primario, se non esclusivo, del significato. A questo proposito è stato proposto il cosiddetto modello "figura-sfondo", in cui gli aspetti non verbali sarebbero

periferici e farebbero da sfondo rispetto al verbale che assumerebbe invece il ruolo di figura (Rimè & Schiaratura, 1991).

Entrambe queste visioni sono accomunate dal ritenere che la combinazione meccanicista e additiva tra verbale e non verbale sia una condizione necessaria e sufficiente per la generazione del significato finale di un messaggio.

La visione che deriva da questa distinzione dicotomica tra linguistico ed extra-linguistico intende la comunicazione come la somma tra queste due componenti, che dunque, oltre a essere autonome non sono viste come connesse tra di loro. Questa concezione quindi ha portato ad enfatizzare la contrapposizione tra il sistema verbale e quello non verbale, come se questi fossero diametralmente opposti. Più nello specifico, sono tre gli assi fondamentali secondo i quali sono state analizzate le differenze fra questi due sistemi di segnalazione e di significazione.

Il primo asse è quello che contrappone la dimensione *denotativa* e quella *connotativa*. In questa ottica, il verbale avrebbe la funzione di denotare, cioè di trasmettere conoscenze in modo preciso e definito, di veicolare quindi i contenuti semantici della comunicazione e caratterizzandosi per la presenza di un certo grado di consapevolezza e di controllo. Viceversa, gli aspetti non verbali rivestirebbero, nell'atto comunicativo, una funzione prettamente espressiva e connotativa, che si caratterizza per essere spontanea e poco controllata dalle persone. L'extra-linguistico, riguarderebbe quindi le modalità con cui i contenuti, comunicati grazie al sistema linguistico, sono veicolati.

Questa ipotesi non è però sostenibile, in quanto il significato deve essere inteso come l'insieme di diverse componenti, che contribuiscono insieme a definire un certo contenuto semantico di un atto comunicativo (Anolli, 2002b).

Una seconda distinzione si rifà alle dimensioni di *arbitrarietà* e di *motivazione*. Gli elementi linguistici sarebbero caratterizzati da una relazione di tipo convenzionale tra significante e significato, ossia la sua rappresentazione mentale. Si tratterebbe quindi di segni arbitrari, poiché regolati da un rapporto di semplice contiguità e privi di un legame diverso dalla convenzionalità tra stringhe di suoni, ad esempio quelli che formano la parola luna (/l-u-n-a/) e il significato di questa parola.

Al contrario, la comunicazione non verbale si caratterizza per avere un valore motivato nell'esprimere un certo evento, in quanto tratterebbe in sé alcuni aspetti della realtà che si intende evocare e a cui ci si riferisce nella comunicazione. Ci sarebbe quindi un rapporto di similitudine, e per questo motivato, tra le singole unità del sistema extra-linguistico e il contenuto di quanto viene comunicato.

Anche questa ipotesi è però poco sostenibile, in quanto superata dallo studio sull'iconismo fonosimbolico, secondo cui i suoni di una lingua svolgono anche una funzione evocativa, non limitandosi dunque al mero carattere di arbitrarietà (Dogana, 1990). Un esempio a sostegno di questa confutazione è quello delle onomatopee, una figura retorica basata proprio sull'associazione tra il suono di una parola e la realtà che si vuole evocare (Anolli 2002b).

Infine, occorre considerare anche il terzo asse di analisi sulle differenze tra verbale e non verbale, vale a dire la distinzione tra *digitale* e *analogico*, che va di pari passo con la distinzione appena considerata, tra arbitrario e motivato. Più specificatamente, il codice linguistico si caratterizza per una natura digitale, in quanto i fonemi sono ritenuti tratti diacritici distintivi e oppositivi, per cui, cambiando un unico fonema che forma un termine, il significato può mutare totalmente, come accade, ad esempio, per le parole lana, luna, lena (Anolli, 2003). Al contrario, gli aspetti non verbali, che si caratterizzano per essere spontanei, immediati e non controllati, possiedono un valore analogico in quanto presentano variazioni continue e proporzionate, quindi analoghe, a ciò che si intende esprimere.

Anche questa ultima prospettiva presenta dei punti critici, in quanto non prende in considerazione i processi e le relative variazioni culturali e convenzionali alla base della produzione e regolazione della comunicazione non verbale: infatti anche questo sistema si caratterizza per alcuni aspetti di arbitrarietà ed è quindi strettamente dipendente dagli standard culturali del proprio ambiente (Anolli, 2002b).

A fronte di questa prospettiva meccanicista che, attraverso i tre assi di analisi sopra descritti, sostiene che tra il linguistico e l'extra-linguistico ci sia un rapporto di contrapposizione dicotomica, ve ne è un'altra, secondo cui esiste una pluralità distinta di sistemi di segnalazione e di significazione, ognuno dotato di una relativa autonomia, capaci di interagire in modo interdipendente tra di loro al fine di attribuire un significato modale all'atto comunicativo.

Mentre la prospettiva tradizionale non si è dimostrata in grado di spiegare i processi di composizione e di articolazione del significato, questa seconda concezione, oggi prevalente, fa un tentativo proprio in questa direzione, partendo dalla proposta di una concezione integrata tra gli aspetti verbali e quelli non verbali nella definizione del significato. Più precisamente, oltre al sistema linguistico, i comunicanti hanno a disposizione il sistema vocale, paralinguistico ed extralinguistico, il sistema cinesico, che a sua volta comprende la mimica facciale, lo sguardo, i gesti e la postura, il sistema prossemico, quello aptico e quello cronemico.

Ciascuno di questi diversi sistemi concorre alla generazione e all'elaborazione del significato di ogni singolo atto comunicativo, infatti, ognuna di queste molteplici componenti produce una specifica porzione di significato, che si presenta in modo coerente e unitario attraverso il processo della sintonia semantica. In questa ottica, ogni sistema di significazione e di segnalazione è dotato di una relativa autonomia, poiché concorre in modo specifico e distinto a generare il significato finale. Questa condizione di autonomia è stata verificata sul piano empirico per alcuni di questi sistemi. In particolare, il sistema vocale, che pure è influenzato da fattori biologici e sociali, risulta particolarmente adatto alla comunicazione e alla significazione, in modo autonomo, delle emozioni, dei rapporti di dominanza e di sudditanza, dei dispositivi di persuasione, della seduzione e dell'ironia (Anolli & Ciceri, 1997; Pittam, 1994; Scherer, 1986; van Bezoooyen, 1984).

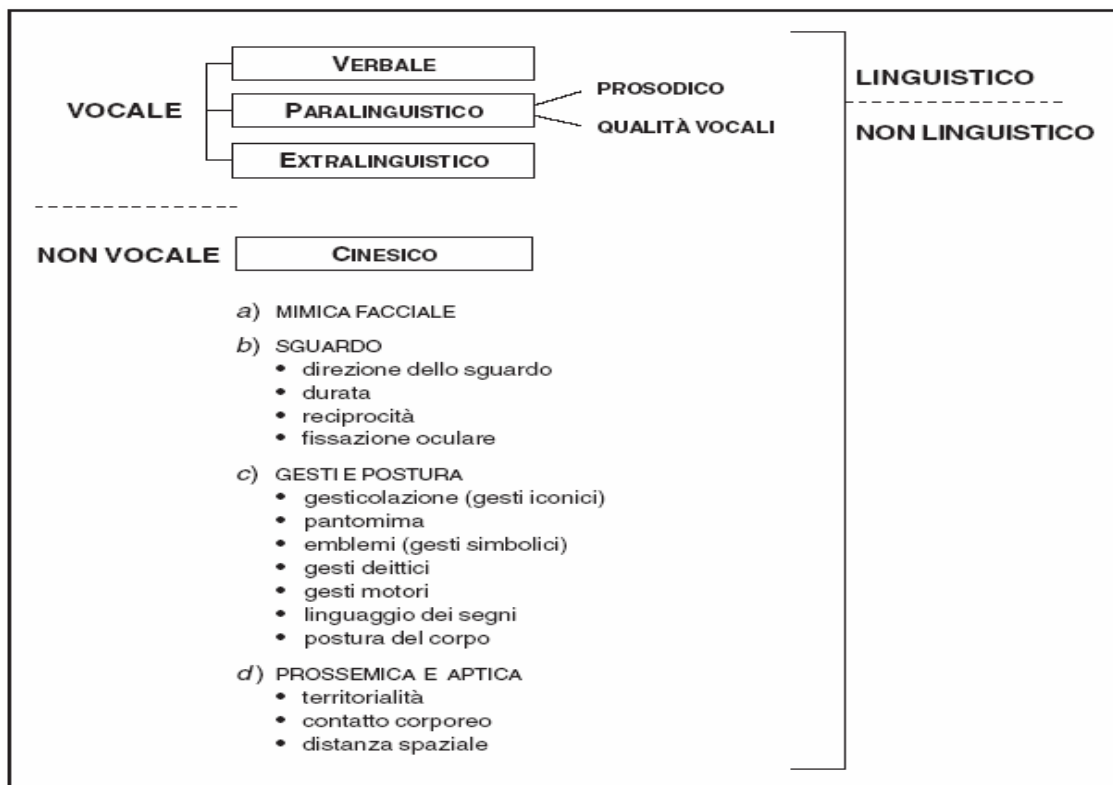


Fig. 3.1. - Rappresentazione schematica della pluralità e dell'articolazione dei sistemi di significazione e di segnalazione verbali e non verbali. Fonte: Anolli (2002b).

Anche il sistema cinesico è stato studiato in quanto alla sua autonomia nel processo di generazione ed elaborazione del significato. In particolare, i movimenti del volto nel loro insieme si dimostra un potente sistema semiotico, in grado di manifestare esperienze emotive, stati cognitivi e relazioni interpersonali. Un'evidente dimostrazione a sostegno dell'autonomia

della mimica facciale, è costituita dal Facial Action Coding System (FACS), un sistema di osservazione e codifica dei movimenti dei singoli muscoli facciali, elaborato da Ekman e Friesen (1978).

Infine, anche per quanto riguarda i gesti, è stata verificata una certa autonomia del sistema sotteso. Più nello specifico si è visto che i gesti partecipano attivamente a precisare il significato degli enunciati, poiché costituiscono un modo spaziale e iconico di rappresentazione simbolica. Essi integrano e aggiungono importanti porzioni di significato al verbale. In certi casi poi, i gesti possono sostituire interi enunciati (Ricci Bitti & Poggi, 1991). Questa relazione semantica è evidente se si prendono in considerazione i casi di afasia, in cui si ha una scomparsa del linguaggio e, allo stesso tempo dei gesti associati (Goodwin, 2000). Inoltre, nel periodo che intercorre tra la comparsa delle prime parole e la comparsa delle prime frasi, il bambino, prima di riuscire ad esprimere le proprie intenzioni in modalità prevalentemente verbale, fa ricorso in modo congiunto sia al sistema linguistico sia a quello gestuale (Butcher & Golden-Meadow, 2000). Anche nei casi di balbuzie, la riduzione della fluenza nel parlato è associata alla riduzione nella produzione di gesti (Mayberry & Jaques, 2000).

3.1.1. L'apporto del non verbale nell'atto comunicativo

Occorre tuttavia prendere in considerazione i termini entro cui la comunicazione non verbale riesce a dare il suo contributo nella generazione ed elaborazione del significato. Infatti, rifacendosi alle due funzioni della comunicazione, proposizionale e relazionale, occorre sottolineare come il sistema non verbale fornisca una rappresentazione iconica, spaziale e motoria della realtà, ma non sia in grado di fornire una rappresentazione proposizionale, prerogativa del sistema verbale. Proprio per questo, gli elementi non verbali della comunicazione non risultano idonei a trasmettere concetti o idee astratte o aspetti qualitativi degli oggetti o degli eventi. Al contrario, però, i dispositivi non verbali assumono un ruolo fondamentale per quanto concerne l'altra funzione della comunicazione, vale a dire quella relazionale. Infatti, occorre ricordare che la comunicazione non riguarda solo la trasmissione di conoscenze e informazioni, ma anche, e soprattutto, le relazioni interpersonali tra i soggetti comunicanti. E' infatti proprio attraverso la comunicazione che si creano e si sviluppano le relazioni tra le persone e i sistemi non verbali sono deputati proprio alla generazione e allo sviluppo delle interazioni con gli altri e al mantenimento e alla gestione delle relazioni. Questo avviene perché i sistemi non verbali qualificano per default le singole interazioni e

influenzano in maniera profonda i modelli relazionali in atto tra i soggetti comunicanti (Anolli, 2003).

L'unità e la coerenza del significato prodotto congiuntamente dai molteplici sistemi è garantita, dunque, dall'interdipendenza semantica dei sistemi stessi. Questa lascia inoltre gradi di libertà e spazi di gioco capaci di assicurare una certa flessibilità e variabilità nella produzione e interpretazione di un messaggio. In questo modo, i singoli individui possono, di volta in volta, attribuire pesi differenti alle singole componenti dell'atto comunicativo.

3.2. Il sistema cinesico nella comunicazione delle emozioni

3.2.1. Il programma delle espressioni facciali, da Darwin al dibattito attuale

Il dibattito scientifico sul rapporto tra espressioni del volto ed emozioni è più che mai aperto. Per molti anni la posizione dominante in psicologia è stata quella che riteneva che volto ed emozioni fossero unite da un legame profondo ed universale, per cui, da un parte, le espressioni facciali rappresentano il mezzo per riconoscere le emozioni altrui e, dall'altra, le emozioni sono la chiave di lettura per le espressioni del volto. Oggigiorno però, questo punto di vista è stato messo in discussione animando il dibattito sull'argomento.

Darwin (1872) ha contribuito senz'altro a proporre e a rafforzare la convinzione della connessione intrinseca tra emozioni e volto. Il suo intento principale era quello di spiegare l'universalità delle espressioni emotive e la capacità innata di riconoscere le manifestazioni emotive altrui sulla base dell'evoluzione filogenetica della specie umana. Secondo Darwin la capacità di riconoscere le manifestazioni emotive era fondamentalmente innata proprio perché filogeneticamente codificata ed ereditaria. Egli definì il concetto di espressione in modo piuttosto esteso e generico, intendendo con questo termine le "azioni di ogni genere che si accompagnano a uno stato della mente", intendendo in questo modo sia le emozioni, sia i tratti di personalità, sia le sensazioni e sia i processi cognitivi.

Darwin propose tre diversi principi, con i quali intendeva spiegare l'universalità delle espressioni emotive.

Il primo di questi principi riguardava l'ereditarietà dei caratteri acquisiti, per cui tutti i movimenti o le azioni che all'origine servivano a raggiungere qualche scopo e svolgevano una determinata funzione nel corso di specifiche esperienze emotive, come l'attacco o la difesa, sono stati mantenuti dal genere umano come abitudini svolte in maniera automatica, anche

senza che ci sia più la necessità. Il secondo principio, sostiene che emozioni tra di loro opposte, fossero espresse attraverso comportamenti tra di loro antitetici. Infine, con il terzo principio, Darwin sosteneva che l'attivazione delle vie nervose in concomitanza con l'emozione producesse reazioni psicofisiologiche, in maniera indipendente dalla propria volontà e dalle abitudini acquisite.

Il pensiero di Darwin venne ripreso solamente negli anni Sessanta, nell'ottica dell'adattamento filogenetico e ontogenetico all'ambiente e con l'ipotesi delle emozioni di base (Plutchik 1962; Tomkins, 1962; 1963), da cui presero il via le ricerche di Ekman e Izard sull'universalità delle espressioni facciali delle emozioni (Ekman & Friesen, 1971; Ekman, Sorenson & Friesen, 1969; Izard, 1971). Erano questi i primi passi mossi verso la *prospettiva emotiva* che sottolinea il valore pressoché esclusivo emotivo delle espressioni facciali, in quanto queste sono l'emergenza immediata, spontanea e involontaria delle emozioni e sono governate da specifici e ben definiti programmi neuromotori. In base all'isomorfismo fra emozione ed espressione facciale, a ogni emozione concepita come categoria discreta, corrisponde una data configurazione del volto, percepita come Gestalt unitaria e distintiva, universalmente condivisa e sostanzialmente fissa. Questa prospettiva si poggia sostanzialmente sull'ipotesi standard, conosciuta anche come programma delle espressioni facciali, che sostiene inoltre l'invariabilità culturale delle espressioni facciali e l'universalità della loro produzione e del loro riconoscimento, senza la necessità di fare ricorso al contesto di riferimento. All'interno di questa prospettiva sono stati distinti due diversi livelli d'analisi nello studio delle espressioni facciali: il livello *molecolare* e quello *molare*. Il primo di questi comprende tutti i movimenti minimi e distinti dei numerosi muscoli facciali che ne consentono l'elevata mobilità ed espressività. È proprio a partire da questo livello d'analisi che Ekman e Friesen hanno elaborato un sistema di codifica di osservazione e di classificazione di tutti i movimenti facciali visibili in riferimento alle loro componenti anatomo-fisiologiche corrispondenti. Il FACS (Facial Action Coding System, Ekman & Friesen, 1978) è appunto il frutto di anni di ricerca che hanno permesso di individuare il continuum indifferenziato dei movimenti facciali in quarantaquattro unità d'azione, tramite le quali è possibile indagare e analizzare oltre settemila combinazioni di movimenti ed espressioni facciali.

Il livello molare, invece, concerne la configurazione finale risultante e si manifesta nell'assumere una determinata espressione facciale come corrispondente a una data esperienza emotiva (Ricci Bitti, Caterina & Garotti, 1996).

All'interno della stessa prospettiva emotiva, poi, Ekman ha elaborato una declinazione rilevante dell'ipotesi standard, vale a dire la teoria neuro-culturale. Questa teoria continua a sostenere l'esistenza di un collegamento biunivoco tra emozione e programma facciale, tuttavia ritiene che possano intervenire i processi cognitivi di valutazione della situazione, capaci di modificare e creare interferenze all'espressione naturale dell'emozione, in funzione delle aspettative e degli standard culturali di riferimento. Queste interferenze, le cosiddette regole di esibizione consentono al soggetto di apparire adeguato al contesto sotto il profilo emotivo, così da risultare emozionalmente appropriato in una determinata circostanza davanti a sé e davanti agli altri.

Il soggetto, secondo questo approccio, avrebbe la possibilità di governare le modalità espressive delle emozioni secondo quattro regole, vale a dire, l'accentuazione, l'attenuazione, la neutralizzazione e la simulazione.

La comparsa delle espressioni facciali, secondo Ekman, sarebbe comunque sufficiente per la trasmissione automatica e immediata di un definito e preciso significato emotivo, senza il bisogno di fare ricorso a processi di mediazione.

Questa teoria risulta però di natura dicotomica e additiva, poiché prevede la semplice somma, ma non l'integrazione, degli aspetti culturali con quelli biologici.

A partire da questa constatazione sorgono alcune critiche fondamentali che fanno della teoria neuro-culturale una semplice razionalizzazione della psicologia ingenua (Fridlund, 1994). In particolare, la contrapposizione sostenuta da questa teoria tra un "Sé genuino" che sente le emozioni vere e un "Sé sociale" che invece cerca di modificarle in funzione delle convenzioni sociali e degli standard culturali, fa perdere il concetto di unità e di sintesi del soggetto psicologico. Inoltre, la teoria di Ekman è focalizzata esclusivamente sull'individuo che prova emozioni e non tiene in debito conto il ruolo del destinatario nell'attribuzione del significato emotivo. Non dando peso neppure al contesto e al suo ruolo fondamentale all'interno dell'atto comunicativo, il rischio è quello di studiare le espressioni facciali solo in astratto, senza riferimenti situazionali. Infine, la relazione isomorfa tra emozioni ed espressioni facciali, prevista dalla teoria neuro-culturale anche quando si è soli, non è in grado di spiegare come sia possibile provare emozioni anche senza manifestarle all'esterno e come sia possibile assumere espressioni facciali anche senza l'occorrenza di emozioni (Scherer, 1984).

Le critiche principali rivolte a queste teorie, mosse principalmente da Fridlund (1994; 1997) e Fernández-Dols (1999), fanno leva soprattutto sui limiti metodologici delle ricerche svolte dai sostenitori dell'universalità delle espressioni facciali. In particolare, al metodo standard utilizzato, sono contestati l'eccessiva omogeneità del campione delle società alfabetizzate,

vale a dire studenti universitari, dotati quindi di un buon grado di istruzione. Inoltre questo metodo prevede un disegno sperimentale entro i soggetti, per cui lo stesso soggetto giudica le espressioni di un'intera gamma di stimoli, avendo così la possibilità di effettuare un confronto diretto, aspetto che non sarebbe possibile con un disegno sperimentale tra i soggetti. In questo modo, il rischio è che i giudizi circa un determinato volto da decodificare non siano assoluti, ma strettamente dipendenti dai volti visti in precedenza. In questo modo un volto neutro può apparire triste se sottoposto al soggetto immediatamente dopo allo stimolo di un volto felice (Tangiuri, 1969; Thayer, 1980). In oltre, anche gli stimoli facciali utilizzati in queste ricerche, sono fonti di possibili distorsioni. In primo luogo, infatti, si tratta di fotografie selezionate in modo accurato e vagliate tra migliaia di opzioni iniziali che, per di più, accentuavano grandemente la mimica facciale sottolineandone in maniera stereotipata alcuni tratti, rendendo le espressioni maggiormente discriminabili. Infine, i soggetti partecipanti, in queste ricerche, dovevano fornire la risposta scegliendo un'etichetta entro una lista predefinita e limitata di termini (scelta forzata), il che rappresenta un limite, in quanto orienta l'attenzione verso una determinata risposta e crea inevitabilmente uniformità e consenso tra i partecipanti.

Oltre a tutti questi limiti, occorre considerare i grossi problemi riscontrati presso le popolazioni non alfabetizzate, in termini di possibilità di controllo delle situazioni sperimentali e in termini linguistici.

In sintesi, i risultati di queste ricerche sono stati messi in discussione in base ai criteri della validità ecologica per via del disegno sperimentale entro soggetti, la mancanza di qualsiasi riferimento contestuale, il tipo di espressioni facciali selezionate e deliberatamente posate e il tipo di risposta a scelta forzata. Inoltre, sono stati messi in evidenza problemi di validità convergente, per via delle ridotte possibilità di effettuare confronti con altri metodi di studio, differenti da quello standard, con la conseguente ridotta possibilità di generalizzare i risultati. Infine, poiché gli strumenti e le procedure utilizzate attraverso il metodo standard concorrono nella medesima direzione e in maniera cumulativa a favorire il raggiungimento dell'ipotesi sperimentale è stata contestata anche la validità interna (Russel, 1994).

A parziale risposta a queste critiche, Russell (1995; Russell & Fernández-Dols (eds.), 1997) ha avanzato l'ipotesi dell'universalità minima che sostiene che ci sia un certo grado di somiglianza transculturale nell'interpretazione delle espressioni facciali, senza sostenere l'esistenza di un sistema innato di segnalazione delle emozioni. Le assunzioni su cui si fonda questa ipotesi sono che:

- In tutti gli esseri umani si verificano le medesime configurazioni facciali;

- I movimenti facciali sono connessi agli stati psicologici del soggetto;
- La maggior parte delle persone è in grado di fare inferenze sugli stati psicologici altrui a partire dai movimenti facciali;
- Nelle culture occidentali le persone sono dell'opinione che specifiche configurazioni di movimenti facciali esprimono determinate emozioni.

Questa proposta non presenta l'universalità delle espressioni facciali delle emozioni in termini dicotomici, come avviene nel caso dell'ipotesi standard, bensì spiega come da manifestazioni emotive che sono facilmente riconosciute da osservatori appartenenti a diverse culture e che riguardano in particolar modo la gioia, la collera e il disgusto, si giunga in maniera progressiva e continua ad espressioni che risultano caratteristiche ed esclusive di una determinata cultura.

Sul fronte opposto della prospettiva emotiva, si pone la prospettiva comunicativa, che attraverso l'ecologia comportamentale e la prospettiva situazionista, prevede che le espressioni facciali costituiscano la manifestazione delle intenzioni del soggetto in funzione del contesto. Secondo questo punto di vista esiste un certo grado di separazione tra le espressioni facciali e gli stati mentali interni, nel senso che non tutto ciò che appare sul volto indica necessariamente un'esperienza interna e, allo stesso modo, non tutto ciò che un individuo prova a livello interno si manifesta sul volto. Questa dissociazione tra interno ed esterno genera importanti gradi di libertà nella comunicazione attraverso il volto. Allo stesso tempo scompare la distinzione tra espressioni autentiche ed espressioni false, poiché in entrambi le situazioni si tratta di messaggi inviati a un interlocutore.

Infatti, Fridlund (1994; 1997), proponendo la prospettiva dell'ecologia comportamentale, sostiene che le espressioni facciali, più che essere una manifestazione individuale e programmata delle emozioni, costituiscano dei segnali per comunicare all'interlocutore i propri interessi e motivi sociali. Le espressioni facciali, secondo questa ottica, non sono quindi interpretate come indizi di un'emozione provata al proprio interno, bensì come messaggi destinati a un uditorio. Esse assumono quindi un valore eminentemente comunicativo, poiché manifestano agli altri le intenzioni del soggetto in base al contesto. In funzione della situazione si hanno dunque manifestazioni facciali assai differenti.

Per la prospettiva comunicativa, le espressioni facciali hanno un valore sociale intrinseco, in quanto consentono di comunicare agli altri in maniera flessibile i propri obiettivi e interessi ed è per questo che sono decisamente più frequenti e accentuate nelle situazioni sociali. Le

espressioni facciali sono considerate come strumenti sociali che facilitano la comunicazione e la negoziazione degli scambi relazionali (Smith, 1977). La critica principale che viene rivolta a questa concezione di Fridlund è quella di privilegiare la spiegazione delle esibizioni facciali esclusivamente in base ai motivi sociali, dando per scontato, in quanto non può essere verificato né falsificato, una socialità implicita pervasiva di ogni comportamento. Questa scelta impedisce a Fridlund di prendere in considerazione ipotesi alternative, come la connessione tra le espressioni facciali e gli stati mentali (Scherer, 1992).

La prospettiva situazionista, sempre nell'ottica della prospettiva comunicativa, invece, propone una nuova visione per la comprensione del rapporto tra espressioni facciali ed emozioni (Fernandez-Dols, 1999). In particolare le espressioni facciali non sono più viste come azioni pianificate o eseguite secondo un insieme astratto e universale di regole, bensì secondo le condizioni del contesto di riferimento. Per cui la produzione di una data espressione facciale dipende dalla capacità di gestione locale sia delle emozioni, sia delle condizioni contestuali da parte dell'individuo (Anolli, 2002b; O'Keefe & Lambert, 1995). Questo significa che la medesima emozione può suscitare espressioni facciali differenti e che il valore emotivo delle espressioni facciali risulta così strettamente dipendente dalla situazione di riferimento (Feleky, 1914) che l'espressione facciale classificata da Ekman e Friesen come quella della paura, può essere interpretata come manifestazione dell'emozione della collera se è preceduta dalla storia di una situazione fortemente frustrante, compatibile comunque con una risposta di paura (Carrol & Russel, 1996).

Le espressioni facciali, dunque, costituiscono delle configurazioni momentanee, dotate di un'elevata flessibilità e variabilità, in grado di adattarsi attivamente e in continuazione alle condizioni contingenti della situazione. Queste stesse configurazioni motorie, essendo ricorsive e tendenzialmente uniformi in riferimento alle interazioni comunicative, acquisiscono un valore modale. Le ricerche elettromiografiche sui muscoli facciali rappresentano un supporto a questa ipotesi. Infatti, queste ricerche hanno messo in evidenza un flusso continuo delle informazioni nervose in condizioni emotivamente e cognitivamente attivate.

Questa prospettiva si fonda sull'ipotesi dinamica, che sostiene che le espressioni facciali siano generate attraverso un processo sequenziale e cumulativo, risultato della progressiva accumulazione e dell'integrazione dinamica degli esiti delle singole fasi della situazione interattiva ed emotiva. Questa accumulazione e questa integrazione dinamica comportano la sincronizzazione dei cambiamenti nei vari sottosistemi dell'organismo.

Secondo l'ipotesi dinamica, inoltre, nell'atto di produrre le proprie espressioni facciali, l'individuo tiene conto, nello stesso tempo, delle forze inducenti e di quelle restrittive, procedendo al controllo della propria manifestazione facciale nel flusso degli scambi comunicativi in funzione del contesto di riferimento.



Fig. 3.2. - Illustrazione dell'importanza del contesto per un riconoscimento corretto delle espressioni emotive. Gwen Torraine, medaglia d'oro alle olimpiadi, è ripresa sul podio in uno dei momenti più felici della sua vita; il soldato americano tenuto in ostaggio dagli iraniani per 444 giorni è ripreso al suo arrivo in una base americana appena è stato liberato. I dettagli riportati in alto, presi da soli, sono stati interpretati come espressioni di diverse emozioni (quali gioia, tristezza, timore, collera, etc.); quando queste espressioni parziali sono ricomposte nel loro contesto scompare ogni ambiguità. Fonte: Anolli (2002a; b).

3.2.2. *Lo sguardo*

Lo sguardo è un potente segnale comunicativo a livello non verbale, infatti, la percezione visiva di un altro organismo è di importanza fondamentale per la sopravvivenza individuale e della specie. In particolare, il contatto oculare aumenta l'attivazione nervosa in molte specie, compresa quella umana. In effetti, questa forma di sguardo reciproco rappresenta un passo fondamentale per l'avvio di qualsiasi rapporto interpersonale. Una volta stabilito un contatto, poi, il gioco di sguardi reciproci permette di trasmettere in modo immediato e significativo informazioni sulla situazione relazionale in atto.

Senza contatto oculare le persone non hanno l'impressione di essere pienamente in comunicazione tra loro nel corso delle conversazioni quotidiane, tant'è che nelle culture occidentali lo sguardo occupa la quota preponderante del tempo trascorso in attività di conversazione e viene utilizzato per inviare e raccogliere informazioni, nonché per acquisire il feed-back del partner. Normalmente, la durata di ogni sguardo è di 3 secondi, mentre i contatti visivi reciproci sono pari a circa un terzo dell'ammontare totale degli sguardi e durano in media 1,5 secondi. In genere, chi parla guarda di meno rispetto a chi ascolta. Lo sguardo è poi un segnale particolarmente efficace per la regolazione dei turni. All'inizio di una conversazione, infatti, guardarsi è un punto di riferimento essenziale per dichiararsi disponibili all'impegno nella conversazione: lo sguardo è un segnale di appello, in base al quale due persone si mostrano disposte a iniziare un'interazione. Lo sguardo gioca un ruolo preponderante anche nella gestione dei turni, infatti, grazie ad esso il parlante può marcare un turno appena iniziato come proprio, rivolgendo altrove lo sguardo; oppure, può ridurre gli aspetti di distrazione rivolgendo di meno lo sguardo al partner nei momenti di esitazione, o viceversa, guardarlo di più quando l'eloquio si fa più veloce e fluente. Alla fine del suo turno, il parlante torna poi a rivolgere lo sguardo al destinatario per favorire il passaggio del turno stesso. Chi ascolta, invece, può usare lo sguardo verso chi parla per mostrargli la propria attenzione, oppure per richiedere il turno. Lo sguardo rappresenta per entrambi i partecipanti uno strumento di sincronizzazione, di monitoraggio e di segnalazione delle proprie intenzioni (Anolli & Lambiase, 1990).

Lo sguardo è inoltre un efficace segnale per generare e gestire un determinato profilo della propria immagine personale. Chi guarda il partner è in genere percepito come attento e coinvolto, dimostra inoltre maggiore competenza in termini di intelligenza e di impatto sociale, di credibilità e di affidabilità, di fiducia e di sincerità, rispetto a chi evita lo sguardo. Lo sguardo serve anche per regolare il rapporto di vicinanza o di distanza con le altre persone nella gestione dell'intimità.

Anche le emozioni sono particolarmente correlate con lo sguardo, in quanto le emozioni positive, come per esempio gioia e amore, comportano un incremento del contatto oculare, mentre le emozioni negative, soprattutto quelle autoconsapevoli, come disgusto, vergogna, imbarazzo o colpa, implicano un abbassamento e una distorsione dello sguardo.

In merito alle differenze di genere, bisogna osservare che le donne in genere tendono a guardare di più e più a lungo durante la conversazione di quanto facciano gli uomini e sono inoltre più pronte allo sguardo reciproco (Anolli, 2002b).

3.2.3. *Il sistema gestuale delle emozioni*

Il sistema dei gesti è formato da una gamma eterogenea di azioni motorie coordinate e circoscritte, volte a generare un significato e indirizzate a un interlocutore al fine di raggiungere uno scopo. I gesti, poiché formano un insieme piuttosto eterogeneo e differenziato, idoneo a svolgere funzioni molto diverse tra loro, costituiscono un ambito di studio molto esteso, per cui si rende necessaria una loro classificazione. Al momento però non esiste ancora tra gli studiosi una categorizzazione condivisa, quindi in questa trattazione la gamma dei gesti verrà segmentata in alcune categorie seguendo le considerazioni di McNeill (2000), che si è proposto di integrare alcuni tra i sistemi di classificazione oggi più diffusi.

a. I gesti iconici. Questi gesti accompagnano l'azione del parlare, variano per forma, estensione spaziale e per durata e sono in stretta relazione con quanto si dice con le parole. E' una tipologia di gesti scarsamente convenzionalizzati, poiché ogni parlante tende a realizzare una serie idiosincratica di gesti. All'interno di questa categoria McNeil (1992; 2000) ha distinto tra "gesti iconici", quando si riferiscono a realtà concrete e "gesti metaforici", quando fanno riferimento a concetti astratti. Inoltre, in questa categoria rientrano anche i gesti regolatori, che servono a mantenere la sincronizzazione degli scambi comunicativi nel corso della conversazione.

b. La pantomima. Fanno parte di questa categoria tutti i gesti che costituiscono la rappresentazione motoria e l'imitazione di azioni, scene o situazioni. Normalmente non accompagnano il discorso e non sono convenzionalizzati. Possono essere semplici o più complessi e possono variare tra di loro per durata, senza riferimento a un codice preciso.

c. Gli emblemi. Questi gesti, chiamati anche simbolici, sono movimenti notevolmente convenzionalizzati e codificati. Sono generalmente compiuti a distanza, in assenza di linguaggio, in grado di esprimere concetti che possono essere detti anche con le parole, ad esempio il segnale "ok".

d. I gesti deittici. Questo tipo di gesti viene utilizzato per indicare un certo oggetto, una direzione o un evento a distanza. Si tratta di movimenti notevolmente convenzionalizzati, normalmente compiuti con il dito indice.

e. I gesti motori. Sono questi movimenti semplici e ripetuti, come il tamburellare con le dita, che possono accompagnare il discorso, ma anche essere prodotti da soli. Fanno parte di questa categoria anche i gesti di autocontatto che svolgono per lo più una funzione automanipolatoria in condizioni di ansia, di tensione fisica o psichica, etc. e che comportano

la ripetizione del medesimo tipo di movimento. Pur essendo piuttosto comuni e condivisi, i gesti motori sono scarsamente convenzionalizzati.

f. Il linguaggio dei segni. Questo sistema utilizzato dai sordomuti ha le medesime proprietà di un linguaggio vero e proprio in termini di arbitrarietà e di convenzionalità nella relazione tra segno e referente.

In una qualsiasi conversazione i gesti partecipano attivamente a precisare il significato degli enunciati, poiché costituiscono un mondo spaziale e iconico di rappresentazione simbolica. Essi integrano e aggiungono importanti porzioni di significato alle parole pronunciate nel medesimo tempo. In altri casi, attraverso i gesti simbolici, i soggetti possono sostituire interi enunciati e possono “parlare” attraverso i gesti (Ricci Bitti & Poggi, 1991). I gesti iconici rendono più preciso e completo il significato di un enunciato, in quanto forniscono importanti informazioni di natura spaziale per illustrare concetti, emozioni, stati d’animo, etc. Questi gesti, che presentano una rilevante variabilità culturale, costituiscono importanti aspetti per la regolazione del discorso e della conversazione (Galimberti, 1992; Mininni, 2000). Gli emblemi e soprattutto il linguaggio dei segni si basano su un sistema di gesti che hanno un preciso valore semantico, in grado di esprimere concetti. E’ degno di interesse osservare che ogni linguaggio dei segni presenta variazioni dialettali anche rilevanti in funzione della comunità locale.

Escludendo il linguaggio dei segni, si può dire in termini generali che le altre categorie del sistema gestuale partecipano a vario titolo e in modo differente alla manifestazione delle emozioni. In particolare, la pantomima, i gesti di auto contatto, i gesti motori e i gesti iconici servono a esprimere una vasta gamma di esperienze emotive. Questi sono associati soprattutto all’intensità delle emozioni, oltre che alla loro natura. Infatti, in certi casi in cui l’intensità emotiva aumenta e diventa grande, i soggetti sono condotti a produrre una serie di gesti, spesso in modo involontario o poco controllato.

E’ questa la ragione per cui esiste un apprendimento culturale nella manifestazione gestuale delle emozioni che conduce a notevoli differenze nell’uso e nell’interpretazione dei gesti. Ad esempio il gesto della “mano a borsa” è pressoché sconosciuto in Inghilterra, ha invece un significato di interrogazione e perplessità nell’Italia meridionale e ancora, significa “buono” in Grecia, “lentamente” in Tunisia, “paura” nella Francia meridionale e “molto bello” in alcune comunità arabe (Anolli, 2002a).

3.2.4. *La prossemica*

La prossemica riguarda la percezione, l'organizzazione e l'uso dello spazio, delle distanze e del territorio nei confronti degli altri. Essa implica un equilibrio emotivo e relazionale instabile tra processi affiliativi ed esigenze di riservatezza. La vicinanza e distanza spaziale rappresentano una premessa psicologica e fisica nel permettere alle persone di stabilire e di mantenere dei contatti con gli altri e, allo stesso tempo, di proteggere la propria privacy.

Queste continue oscillazioni tra avvicinamento e riservatezza sono mediate dalla gestione della propria territorialità. Il territorio deve essere inteso come un'area geografica in grado di assumere significati e risvolti psicologici durante gli scambi comunicativi. Il territorio pubblico è quello in cui le persone hanno libertà di accesso e che è regolato da norme e vincoli convenzionali e, talvolta, ufficiali, per cui la loro trasgressione prevede una sanzione. In questo tipo di territorio una porzione di spazio è marcata come propria a livello di comunicazione non verbale, attraverso segnali e indicatori che permettono di rivendicarla come appartenente a sé in quella specifica circostanza. Invece, nel territorio domestico le persone sentono di avere libertà di movimento in maniera regolare e abituale e per questo in esso si prova un senso di agio e di controllo. Generalmente, territori pubblici e privati sono distinti attraverso precisi confini fisici, legali e psicologici.

La gestione del territorio personale, inoltre, riguarda anche la regolazione della distanza spaziale, che rappresenta un buon indicatore della distanza comunicativa tra le persone. Sono stati distinti, a questo proposito, diversi tipi di distanza:

- la zona intima (tra 0 e 0,5 m circa) è la distanza che caratterizza le relazioni intime. A questo livello ci si può toccare, sentire l'odore reciproco, avvertire l'intensità delle emozioni dell'altro e parlare sottovoce;
- la zona personale (tra 0,5 e 1 m circa) è quell'aria invisibile che circonda in maniera costante il nostro corpo. La sua distanza varia in base alle diverse interazioni comunicative ed è possibile, all'interno di quest'area, toccare l'altro e vederlo in modo distinto;
- la zona sociale (tra 1 e 4 m circa) è la distanza per le interazioni meno intime e personali. All'interno di questo territorio le persone sentono di avere libertà di movimento in maniera regolare e abituale, provano un senso di agio e ne possiedono il controllo;

- infine, la zona pubblica (oltre i 4 m) è la distanza che in genere si tiene in situazioni pubbliche ufficiali. Essa comporta un'enfaticizzazione dei movimenti e un'intensità elevata della voce.

La regolazione dello spazio, quindi, riveste importanti significati a livello comunicativo, in quanto può favorire i processi d'intimità, di dominanza, di manipolazione del partner per metterlo a suo agio, o disagio. Viceversa, la violazione del proprio spazio, viene percepita come una forma d'intrusione e d'invasione o come una minaccia, pertanto suscita, in genere, reazioni di difesa.

3.2.5. L'aptica

L'aptica riguarda tutte le azioni di contatto corporeo nei confronti degli altri, uno dei bisogni fondamentali della specie umana.

Infatti, già nel corso del periodo neonatale e dell'infanzia, il tatto è uno dei canali più importanti di comunicazione e i bambini piccoli manifestano un bisogno innato di contatto corporeo per ragioni fisiologiche e psicologiche, sulla cui base si crea il legame d'attaccamento.

Man mano che si cresce, l'esigenza di essere toccati dagli altri si riduce sempre più, tanto che persino le occasioni in cui si è toccati dagli altri, specie se estranei, si riducono.

In genere, si distinguono le sequenze di contatto reciproco dai contatti individuali. Nel primo caso si tratta di due o più azioni di contatto compiute in modo reciproco nel corso della medesima interazione. La ripetizione di questo tipo di contatto comporta una condivisione del suo significato e svolge una funzione di supporto affettivo all'interno di una relazione simmetrica di parità.

Il contatto individuale, invece, è unidirezionale ed è rivolto da un soggetto a un altro. Per entrambi questi tipi di contatto esistono delle parti del corpo non vulnerabili, come mani, braccia, spalle e la parte superiore della schiena, che possono essere toccate anche da estranei; altre zone invece sono considerate vulnerabili e, pertanto, sono toccate solo da poche persone. L'azione di toccare è comunque un atto comunicativo in grado di influenzare la natura e la qualità della relazione e che esprime diversi atteggiamenti interpersonali. In pubblico, il contatto reciproco assume il valore comunicativo di segno di legame, che individua la coppia medesima in quanto coppia. Il contatto corporeo serve anche a comunicare una relazione di dominanza e di potere in quanto, in genere, le persone che occupano una posizione sociale

dominante hanno la libertà di toccare coloro che sono in posizione con minore potere, e non viceversa.

Il contatto corporeo ha una molteplicità di effetti spesso tra loro contrapposti. Ad esempio, la persona che tocca, in genere è ritenuta cordiale, disponibile ed emotivamente estroversa, pertanto suscita in genere simpatia. Il contatto corporeo sembra quindi favorire forme di accondiscendenza e di empatia interpersonale.

Al contrario, il contatto corporeo può suscitare reazioni negative di fastidio e d'irritazione fino a giungere a risposte di collera, quando percepito come una forma d'invasione, di sopruso o di violenza. In questi casi, il contatto fisico è valutato come una costrizione e una riduzione della propria libertà di movimento.

3.3. Limiti nello studio di specifici segnali non verbali

La comunicazione non verbale è un complesso insieme di espressioni specifiche che può covariare con particolari emozioni o stati (ad esempio le espressioni vocali di felicità, le espressioni facciali che indicano comprensione). Proprio per questa complessità i comportamenti non verbali si caratterizzano soprattutto per la loro ambiguità, è infatti ardua l'identificazione della produzione deliberata di alcuni segnali per fornire una determinata impressione. A testimonianza di tale ambiguità ci sono tutti gli studi sui segnali che vengono attuati quando si mente, oppure gli studi sui segnali non verbali individuali: in nessuna ricerca condotta in tali aree si riscontrano precise corrispondenze uno a uno tra i comportamenti non verbali e gli specifici stati o significati. Ne è un chiaro esempio anche tutta l'area di ricerca sul significato del sorriso: sebbene la felicità venga vista come il primo significato di questo comportamento non verbale, ci sono molte altre tipologie di significato che si aggiungono a quella della pura felicità. Ekman (1985) ad esempio ha descritto 19 differenti tipi di sorriso, molti dei quali indicano emozioni distanti dalla felicità, come la paura o il disprezzo. La salienza del sorriso, la sua forza nelle interazioni interpersonali e la serie di significati che lo caratterizzano suggeriscono che come strategia di auto presentazione, il sorriso ha un enorme potenziale.

4. RUMINAZIONE E DISCLOSURE EMOTIVA

4.1. Il pensiero negativo ricorrente tra rimuginio e ruminazione

Il pensiero umano è un processo fondamentale, lungo tutto l'arco della nostra esistenza. Esso è in genere associato alla capacità dell'individuo di ritardare la messa in atto dei comportamenti di risposta agli stimoli ambientali.

Questo ritardo risulta fondamentale perché permette di utilizzare le informazioni immagazzinate in memoria, pensare alle esperienze passate, avviare la progettazione del futuro, confrontarsi, nella propria mente, con le possibili scelte delle proprie azioni e considerare le possibili conseguenze di ogni azione, prima che venga selezionata una risposta. In genere, proprio per questi motivi, l'atto del pensare viene considerato come un processo umano decisamente volontario. Tuttavia, se e quando il pensiero diventa abituale, ripetitivo, incontrollabile, intrusivo e focalizzato su contenuti negativi, esso può contribuire allo sviluppo e al mantenimento di problematiche emotive.

Tra le varie tipologie di pensiero negativo ricorrente quelli che principalmente sono collegati a disturbi psicologici, sono la ruminazione e il rimuginio, due modalità di pensare associate al fallimento di una completa elaborazione dell'informazione emotiva (Sassaroli, Lorenzini & Ruggiero, 2006).

4.1.1. Il rimuginio

Il rimuginio è un processo cognitivo che implica pensieri ripetitivi riguardo a eventi negativi che potrebbero accadere in futuro.

Si tratta, di per sé, di un processo comune e occasionale: a chiunque capita, infatti, di preoccuparsi per eventi futuri. Tuttavia, esso diviene disfunzionale, quando eccessivo e incontrollabile. La cronicità di questa modalità di pensiero è, infatti, pervasiva in tutti i disturbi d'ansia, specialmente quello generalizzato (Barlow, 1998) e nei disturbi dell'umore.

Il rimuginio, è caratterizzato da emozioni d'ansia (Borkovec *et al.*, 1983) e, talvolta, può suscitare anche sentimenti di depressione (Andrews & Borkovec, 1988). In generale, il rimuginio implica pensieri negativi riguardo a possibili minacce future, sotto forma di dialogo con sé stessi.

Dopo una serie di ricerche, Borkovec e colleghi arrivarono a definire il rimuginio come “un concatenamento di pensieri e immagini con valenza emotiva negativa e relativamente incontrollabili; [...] un tentativo di intraprendere un problem solving mentale su una questione il cui esito è incerto, [che] implica il rischio di una o più conseguenze negative, [e che] concerne da vicino il processo della paura (Borkovec *et al.*, 1983).

Nei momenti di rilassamento, mentre i soggetti con disturbo d’ansia generalizzato mostrano una pari quantità di pensieri e immagini, i soggetti non ansiosi manifestano una predominanza di attività mentali basate su immagini. Durante il periodo successivo, in cui viene indotto il rimuginio, entrambi i gruppi di soggetti mostrano un aumento delle attività mentali basate sul pensiero (Borkovec & Inz, 1990). Altre ricerche hanno invece messo in luce come il rimuginio sia vissuto, da un punto di vista fenomenologico, come un pensiero linguistico-verbale, in opposizione alle immagini e che i grandi rimuginatori mostrano una maggiore predominanza di attività del pensiero rispetto al gruppo di controllo (Freeston, Dugas & Laudeur, 1996). Anche alcuni dati fisiologici, ottenuti in ricerche successive, hanno confermato tale predominanza di attività del pensiero linguistico-verbale nel rimuginio, a causare un incremento dell’attivazione della corteccia frontale sinistra (Borkovec, Ray & Stöber, 1998). Tuttavia, sebbene il rimuginio si manifesti principalmente sotto forma di attività verbale, esso può generare anche immagini con valenza negativa (Borkovec & Inz, 1990).

La teoria della scarsa concretezza del rimuginio (Stöber, 1998) fornisce un’ulteriore prospettiva riguardo alla natura linguistico-verbale di questo processo. Questa teoria fu elaborata come risposta a risultati empirici secondo cui il rimuginio influenza in modo negativo la capacità di elaborare problemi. Secondo diversi studi, rimuginare su un problema prima di impegnarsi nella sua elaborazione porta a una minore concretezza dell’elaborazione stessa e a un minore numero di passaggi concreti nel processo di catastrofizzazione (Stöber, 1996; 1997; Vasey & Borkovec, 1992; Stöber, Tepperwien & Staak, 2000). Anche uno studio successivo portò un ulteriore sostegno a questa teoria, mettendo in evidenza come individui con diagnosi di disturbo d’ansia generalizzato fornissero descrizioni delle loro preoccupazioni attuali meno concrete rispetto a quelle del gruppo di controllo e come producessero descrizioni significativamente più concrete dopo un trattamento terapeutico riuscito (Stöber & Borkovec, 2002).

La natura astratta del rimuginio, potrebbe servire, tra le altre cose, a mantenere il pensiero rimuginativo. Infatti, il rimuginio patologico è caratterizzato da previsioni astratte di conseguenze negative, ma anche da ripetuti spostamenti tra i diversi argomenti fonte di

preoccupazione in distinti episodi rimuginativi (Butler, 1994). Il rimuginio potrebbe dunque mantenersi e autoalimentarsi a causa delle difficoltà nel produrre prove di disconferma di eventi futuri astratti e non specifici (come ad esempio “fallirò”); inoltre, il frequente spostamento su contenuti diversi rende poi ancora più difficile produrre immagini vivide (Paivio & Marschark, 1991).

Inoltre, il rimuginio è connesso ai bias di elaborazione dell’informazione, che contribuiscono al mantenimento di questo tipo di pensiero. Infatti, i grandi rimuginatori risultano soggetti a bias attenzionali che favoriscono l’elaborazione delle informazioni minacciose (McLeod, Mathews & Tata, 1986). I bias attenzionali tipici del rimuginio non sono consapevoli e possono essere modificati attraverso un trattamento psicologico adeguato (Mathews, 1990).

In aggiunta, occorre considerare che i grandi rimuginatori hanno una maggiore probabilità di interpretare le informazioni ambigue come minacciose rispetto ai soggetti di controllo (Tallis *et al.*, 1991). Inoltre, le persone che rimuginano abitualmente manifestano un’esplicita distorsione nel ricordo di parole minacciose durante l’apprendimento casuale e negli esperimenti di ricordo libero (Friedman, Thayer & Borkovec, 2000). Questi bias nell’elaborazione delle informazioni agiscono nel mantenimento del rimuginio, in quanto contribuiscono a rivelare potenziali minacce nell’ambiente. Inoltre, i rimuginatori patologici sembrano essere caratterizzati da una certa inflessibilità cognitiva, che suggerisce come sia improbabile l’abbandono dello stile di elaborazione dell’informazione focalizzato su una continua rivelazione delle minacce (Hazlett-Stevens, 2001).

4.1.2. Le funzioni del rimuginio

Il rimuginio insorge, in prima istanza, perché l’individuo pensa di avere un problema, reale o percepito, da risolvere per il futuro. Ma siccome la minaccia non esiste nel momento attuale, la risposta comportamentale consueta ed evolutivamente adatta alla minaccia (attacco o fuga) non è possibile. Il rimuginio è pertanto una risposta di evitamento cognitivo, attraverso la quale si cerca di eliminare la minaccia percepita, nella misura in cui non è possibile mettere in atto un’azione comportamentale.

Il rimuginio, caratterizzato da una modalità di pensiero linguistico-immaginativa, ha importanti implicazioni nei disturbi emotivi. Infatti, pensare in termini linguistico-verbali a contenuti ansiosi produce una minore risposta cardiovascolare rispetto all’immaginare i medesimi contenuti ansiosi (Vrana, Cuthbert & Lang, 1986). L’evitamento delle immagini legate all’ansia amplifica il rimuginio attraverso il rinforzo negativo, poiché l’arousal

negativo autonomo associato alle immagini ansiose diminuisce o è eliminato durante il rimuginio (Thayer, Friedman & Borkovec, 1996).

Inoltre, poiché la maggior parte delle preoccupazioni finisce per non realizzarsi come temuto, il rimuginio è ulteriormente rinforzato negativamente e in modo superstizioso (Borkovec, Hazlett-Stevens & Diaz, 1999; Borkovec et al, 2004).

Le persone che rimuginano, possiedono in genere riguardo al motivo per cui farlo, e ciascuna di queste credenze costituisce un'opportunità di rinforzo negativo. Infatti, i grandi rimuginatori riferiscono che questa modalità di pensiero li aiuta a risolvere i problemi, contribuisce a trovare un modo per evitare futuri eventi negativi, li prepara al peggio e riduce la probabilità che accadano cose negative, anche se non esiste alcuna connessione logica tra il rimuginio e l'evento temuto (Borkovec & Roemer, 1995).

4.1.3. Le conseguenze del rimuginio

Nonostante le credenze positive riguardo al rimuginio, esso può avere effetti deleteri sulla salute fisica e mentale. Infatti, il rimuginio cronico può portare sintomi fisici invalidanti. I grandi rimuginatori manifestano una maggiore tensione muscolare rispetto agli individui non ansiosi (Hazlett, Hoehn-Saric & Masek, 1981). Inoltre, il rimuginio prima del sonno è associato significativamente all'insonnia (Harvey, 2000). I rimuginatori cronici riferiscono sintomi come insonnia, irrequietezza, mal di testa, irritabilità e nausea (Nisita *et al.*, 1990; Noyes *et al.*, 1992). Il rimuginio è dunque associato a una maggiore vulnerabilità nei confronti di una serie di sintomi fisici spiacevoli attraverso l'azione del sistema nervoso centrale. Inoltre, il rimuginio cronico è associato ad alti livelli di utilizzo di cure sanitarie (Logue *et al.*, 1993; Roy-Byrne & Katon, 1997).

Non ci sono solo questi problemi medici e questi sintomi fisiologici tra le conseguenze del rimuginio, ma anche il fatto che esso riesca ad automantenersi. Da diverse ricerche, infatti, è risultato che l'induzione del rimuginio per circa quindici minuti causi un aumento di pensieri negativi durante successivi compiti di focalizzazione attentiva (Borkovec *et al.*, 1983; York *et al.*, 1987). Anche altri studi, che indagavano gli effetti del rimuginio sulle risposte a un evento stressante, hanno mostrato come rimuginare dopo la visione di un filmato raccapricciante provochi una quantità significativamente maggiore di immagini intrusive negative nei tre giorni seguenti, rispetto a rilassarsi o a impegnarsi in immaginazioni riguardo al filmato (Butler, Wells & Dewick, 1995; Wells & Papageorgiou, 1995).

Infine, tra tutte le conseguenze del rimuginio, la più pericolosa è il disturbo d'ansia generalizzato, un disagio cronico e invalidante, spesso resistente al trattamento (Sanderson & Barlow, 1990). Le persone con questa diagnosi, infatti, risultano rimuginare più frequentemente, avere un maggior numero di argomenti su cui rimuginare, sentire una minore controllabilità del rimuginio, rimuginare di più riguardo a problemi quotidiani e riferiscono più sintomi fisiologici rispetto ai soggetti con fobia sociale (Hoyer, Becker & Roth, 2001).

I grandi rimuginatori manifestano un atteggiamento inefficace verso i problemi, che li rende incapaci di utilizzare le abilità in loro possesso (Blais *et al.*, 1994). Infatti, ai rimuginatori non mancano le abilità di problem solving, tuttavia, alti livelli di rimuginio possono causare un atteggiamento verso i problemi che rende meno probabile una loro risoluzione effettiva (Davey, 1994; Dugas *et al.*, 1995). Il mancato orientamento verso i problemi, tipico dei rimuginatori, deriva da una scarsa fiducia nella propria abilità a risolverli e da una bassa percezione di controllo sui processi di problem solving sociali e interpersonali in generale (Davey, 1994a).

In sintesi, il rimuginio è un processo cognitivo che implica il pensare in maniera ricorrente ad argomenti con valenza negativa, legati a minacce future. Questo processo funziona come una risposta di evitamento cognitivo volta a prevenire eventi negativi futuri, ma anche a ridurre le esperienze di immaginazioni ed emozioni negative e l'arousal fisiologico associato alle immaginazioni negative nella previsione di tali eventi. Il rimuginio è mantenuto tramite rinforzo negativo, in quanto impedisce l'esperienza fisiologica di emozioni negative e l'arousal autonomo legato a esse e in quanto nella maggior parte dei casi è seguito dal mancato realizzarsi dell'evento temuto. Si tratta di un processo cognitivo astratto, che impedisce l'elaborazione emotiva del materiale ansioso e serve da deterrente a una reale risoluzione dei problemi.

4.2.1. La ruminazione

Anche la ruminazione è un processo di pensieri ricorrenti rispetto ad argomenti con valenza negativa. Tuttavia, differentemente dal rimuginio, focalizzato principalmente sul futuro, la ruminazione si caratterizza per pensieri ricorsivi riguardo a eventi passati o stati emotivi presenti. A differenza del rimuginio e della sua emozione predominante di ansia, la ruminazione è associata tipicamente alla perdita, al fallimento e allo sviluppo di pensieri depressivi (Clark, Beck & Brown, 1989).

Inizialmente, la ruminazione fu identificata e definita in letteratura come uno stile di coping che avrebbe permesso di spiegare la diversa frequenza di depressione maggiore nei generi (Nolen-Hoeksema, 1987).

La stessa Nolen-Hoeksema definisce la ruminazione depressiva come una serie di “comportamenti e pensieri che focalizzano l’attenzione della persona sui propri sintomi depressivi e sulle loro implicazioni”. Secondo questa prospettiva, la ruminazione sarebbe una risposta passiva e ripetitiva all’umore depresso e disforico. Essa è un meccanismo di coping che rappresenta, così come per il rimuginio, un tentativo di risolvere un problema, ottenendo però solo di aggravare l’umore negativo, anziché migliorarlo (Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994). Si tratta, in questo caso, di un tipo di ruminazione esclusivo dei contesti con sentimenti depressivi, probabile conseguenza di una ruminazione più standard.

Questa forma di ruminazione depressiva è stata definita anche “globale”. Essa implica, infatti, una tendenza generale al pensiero ripetitivo, a una scarsa controllabilità del pensiero e al riesame di eventi negativi passati. Mentre le conseguenze negative della ruminazione depressiva si manifestano in genere solo in soggetti che già presentano disforia (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995), la ruminazione globale rappresenta un costrutto di più ampia applicabilità a popolazioni anche non cliniche, poiché si manifesta in assenza di episodi depressivi maggiori. Entrambi i tipi di ruminazione rappresentano delle strategie utilizzate dalle persone per gestire l’umore depresso o per risolvere problemi causati da eventi passati, tuttavia, mentre sono state condotte numerose ricerche esaurienti per indagare le conseguenze della ruminazione depressiva, occorrono sicuramente ulteriori ricerche per approfondire quella globale, il suo impatto sull’umore, sull’attività cognitiva e sui processi emotivi.

Come il rimuginio, anche la ruminazione è stata associata ai bias di elaborazione dell’informazione, che potrebbero contribuire al mantenimento di questo stile cognitivo. La ruminazione, infatti, peggiora le performance nei compiti di memoria (Hertel, 1998) e ingenera la tendenza a una memoria generalizzante focalizzata sugli eventi negativi (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins & Teasdale, 2001; Watkins, Teasdale & Williams, 2000). In pratica, la ruminazione sembra occupare risorse cognitive e utilizzarle in modo da focalizzarle esplicitamente nel ricordo di eventi passati generali e negativi. Proprio questi bias della memoria possono contribuire ad acuire ulteriormente l’umore negativo. Inoltre, la ruminazione potrebbe servire da mediatore per i bias attenzionali nella depressione (Siegle, Ingram & Matt, 2002). Infatti, come è emerso da diverse ricerche, le persone depresse presentano attenzione principalmente agli elementi con valenza emotiva negativa, durante i compiti di elaborazione delle informazioni (Williams, Mathews & McLeod, 1996).

Inoltre, la ruminazione peggiora la concentrazione e causa uno stile cognitivo inflessibile (Lyubomirsky, Kasri & Zehm, 2003; Lyubomirsky *et al.*, 2003; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000). I dati fisiologici, indicano anche che, nei soggetti depressi, la ruminazione depressiva è associata a prolungate elaborazioni di materiale emotivo negativo e a una scarsa abilità a inibire tali elaborazioni (Siegle *et al.*, 2003). A differenza del rimuginio, poi, i dati della risonanza magnetica funzionale indicano che la ruminazione depressiva è associata a una risposta prolungata dell'amigdala al materiale emotivo, laddove il rimuginio presentava invece la soppressione dell'attività dell'amigdala (Siegle *et al.*, 2002).

Diverse ricerche hanno messo in evidenza, come accennato in precedenza, una discrepanza rilevante tra i generi nella manifestazione della ruminazione depressiva. Infatti, risulta che le donne abbiano maggiori probabilità di ruminare rispetto agli uomini: quando sperimentano un umore depressivo esse usano, con maggiori probabilità, uno stile di coping di tipo ruminativo (Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema, Morrow & Frederickson, 1993; Butler & Nolen-Hoeksema, 1994).

4.2.2. Le funzioni della ruminazione

Come il rimuginio, anche la ruminazione sembra essere un tentativo di risposta di evitamento cognitivo con lo scopo di risolvere un problema percepito, quando questo ha a che fare con le conseguenze di un evento negativo passato. In prima analisi, potrebbe sembrare che pensare in maniera ripetitiva a errori passati e a sentimenti negativi presenti possa essere una strategia efficace per evitare eventi negativi in futuro. Le persone che ruminano frequentemente o cronicamente hanno realmente credenze positive circa questo processo, indipendentemente dalle ovvie conseguenze negative. Ad esempio, i soggetti disforici sostengono che ruminare li aiuti a capire i loro problemi (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995) e che si tratti di un meccanismo di coping utile ed efficace (Papageorgou & Wells, 2001). Gli individui che manifestano alti livelli di ruminazione, in genere riferiscono maggiori benefici percepiti e credenze positive riguardo a questo processo, rispetto ai soggetti con bassi livelli di ruminazione (Watkins & Baracaia, 2001). I soggetti che usano la ruminazione, infatti, credono che si tratti di un'utile strategia di problem solving che aiuta ad alleviare l'umore depresso, anche se in realtà, essa provoca un'elaborazione sostenuta del materiale emotivo negativo che contribuisce all'aggravamento e al prolungarsi della disforia.

Un altro meccanismo che fa sì che il pensiero ruminativo si mantenga, riguarda la scarsa probabilità di impegnarsi in attività piacevoli. Infatti, le persone disforiche che ruminano

riferiscono di provare meno voglia e quindi di avere meno probabilità di prendere parte ad attività piacevoli (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).

La ruminazione riesce a perpetuarsi, dunque, sia perché l'individuo ha meno probabilità di ricercare attività piacevoli che potrebbero alleviare il suo umore depresso, sia perché crede che ruminare serva a risolvere problemi (McLaughlin *et al.*, 2007).

4.2.3. *Le conseguenze della ruminazione*

Ruminare in seguito a un evento di vita stressante, come un terremoto o un lutto, predispone l'individuo a sperimentare livelli di depressione maggiori rispetto ad altri tipi di risposta all'umore negativo, come ad esempio la distrazione. Infatti, diverse ricerche svolte in questo ambito, hanno mostrato che le persone che utilizzano la ruminazione per gestire l'umore negativo, hanno una probabilità più elevata di sperimentare depressione e sintomi del disturbo post-traumatico da stress, in seguito ad un grosso evento traumatico (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). Allo stesso modo, in uno studio longitudinale che esaminava gli stili di coping usati in risposta al lutto, è emerso che gli individui che utilizzavano uno stile di coping di tipo ruminativo avevano maggiori probabilità di essere depressi e pessimisti nei mesi successivi all'evento (Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994).

Ma il potere predittivo della ruminazione rispetto a futuri episodi depressivi è stato ugualmente dimostrato in soggetti che non stessero vivendo eventi di vita negativi. Infatti, la ruminazione, in soggetti non depressi, predice la successiva insorgenza e severità di un eventuale episodio depressivo (Just & Alloy, 1997).

Oltre ad aumentare il rischio di sviluppare la depressione e la durata degli episodi depressivi, la ruminazione può portare anche a peggiorare uno stato depressivo già esistente (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

La ruminazione potrebbe anche avere un ruolo nei disturbi ansiosi, oltre che nella depressione e nell'umore depresso dove sono presenti maggiori evidenze empiriche in letteratura, infatti sono presenti diverse ricerche che mettono in evidenza proprio come la ruminazione agisca da mediatore nell'aumento della sensibilità dell'ansia dei soggetti depressi (Nolen-Hoeksema, 2000; Blagden & Craske, 1996; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Cox, Enns & Taylor, 2001).

I ruminatori, così come i rimuginatori, sono convinti che questo processo li aiuti nel problem solving, tuttavia, la ricerca ha chiaramente documentato come la ruminazione sia un ostacolo per un efficace problem solving interpersonale. Infatti, i soggetti disforici che ruminano

producono meno soluzioni efficaci a situazioni interpersonali problematiche rispetto ai soggetti disforici che usavano la distrazione e a quelli non disforici in generale, dimostrando che non è tanto l'umore depresso a peggiorare le abilità di problem solving, quanto la ruminazione, utilizzata come risposta alla depressione, che causa una diminuzione dell'efficacia nel problem solving interpersonale (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). Un possibile spiegazione per provare a interpretare questi risultati è che la ruminazione sfrutta abilità di problem solving focalizzate sulle emozioni anziché sugli scopi. Tuttavia, dati recenti suggeriscono che la ruminazione peggiori l'efficacia del problem solving solo quando è astratta (Watkins & Moulds, 2005). La ruminazione, così come anche il rimuginio, potrebbe ridurre l'efficacia e la concretezza del problem solving, indebolendo anche la fiducia nelle abilità in questi compiti. Infatti, sembrerebbe che i ruminatori abbiano minore fiducia nelle proprie soluzioni dei problemi, rispetto ai non ruminatori e che i primi riferiscano di avere minori probabilità di mettere in atto la soluzione immaginata (Ward *et al.*, 2003). Nonostante il fatto che le persone che ruminano molto pensino che questo li aiuti a risolvere i loro problemi, la ruminazione in realtà riduce le abilità di problem solving, a causa delle strategie astratte, anziché concrete, che la caratterizzano, e a causa della scarsa probabilità che le soluzioni generate vengano effettivamente messe in atto.

In sintesi, la ruminazione è un processo cognitivo, molto simile al rimuginio, che implica pensieri negativi ripetitivi, destinati a risolvere dei problemi percepiti, fondati su eventi negativi passati o sull'attuale umore depresso. La ruminazione si perpetua in parte grazie a bias dell'elaborazione dell'informazione che favoriscono il materiale emotivamente negativo. La ruminazione implica, a differenza del rimuginio, l'elaborazione prolungata del materiale emotivo negativo nell'amigdala. Le persone utilizzano la ruminazione depressiva perché pensano che questo le aiuti a raggiungere la consapevolezza nelle loro vite e a risolvere i problemi. La ruminazione, però, riduce l'efficacia del problem solving, predispone gli individui a futuri episodi di ansia e depressione, prolunga la durata di tali episodi e peggiora gli stati d'umore negativi già esistenti.

4.2. Le diverse concezioni della ruminazione mentale

La ruminazione mentale è stata sin qui presentata in termini generali come un fenomeno ricorrente, tipico delle sindromi depressive. Effettivamente le differenti concezioni classiche della ruminazione mentale nascono tutte dall'esperienza clinica. Tuttavia, è stato dimostrato

come questo fenomeno si verifichi anche in seguito di episodi emozionali quotidiani e non patologici (Rimè *et al.*, 1998).

Le concezioni della ruminazione sono differenti, ognuna si focalizza su aspetti in parte differenti, in base alle esperienze empiriche che le hanno generate. Ad esempio, Rachman (1981) ha considerato, in particolare, la ruminazione intrusiva, nella quale uno stimolo di natura interna, come un pensiero o un'immagine, penetra nella coscienza, al di fuori del controllo dell'individuo, interrompendo l'attività in atto. Secondo Rachman però, questi pensieri non sono necessariamente negativi, poiché esistono casi come l'ispirazione poetica, in cui essi hanno una valenza positiva, tuttavia egli si concentra esclusivamente su quelli a valenza negativa.

A tal proposito, Wegner e colleghi (Wegner, 1989; Lane & Wegner, 1995; Wegner & Erber, 1992; Wegner *et al.*, 1987; Wegner *et al.*, 1990), attraverso una serie di esperimenti, hanno messo in evidenza l'effetto paradossale della soppressione, in base al quale, lo sforzo di sopprimere i pensieri indesiderati, come emozioni particolarmente disturbanti, li rende in realtà sempre più accessibili e quindi a intrudere nella coscienza senza possibilità di controllo da parte dell'individuo. Si tratta di quello che è stato denominato "modello della preoccupazione", in base al quale fasi di soppressione e di intrusione si alternano sempre più frequentemente, determinando nell'individuo la sensazione di progressiva perdita di controllo della propria attività mentale.

Il contributo più noto e completo sulla ruminazione, come già menzionato nel paragrafo precedente, risulta però quello della Response Style Theory (RST) proposto da Nolen-Hoeksema (1991; 2004), secondo la quale la ruminazione è intesa come una forma di attenzione focalizzata sugli stati di umore negativo, strettamente connessa con i sintomi della depressione. La ruminazione, sarebbe inoltre in grado di attivare pensieri e ricordi negativi, di ostacolare il problem solving interferendo con il comportamento strumentale e di provocare isolamento sociale. Secondo Nolen-Hoeksema ci sarebbero due modalità distinte di reagire all'umore depresso, vale a dire la distrazione, che agisce orientando l'attenzione verso gli stimoli esterni e deviandola dall'umore negativo o dalla situazione che lo genera e, appunto, la ruminazione (*cfr. capitolo 1*). L'autrice ipotizza anche che vi sia una trasmissione intergenerazionale della tendenza a ruminare, per cui le donne con una madre con uno stile ruminativo avrebbero maggiori possibilità di sviluppare il medesimo stile di risposta. Per alcuni individui la ruminazione diventa la modalità di default di reazione agli stimoli di umore negativo. In questi casi si parla appunto di stile ruminativo, che impedisce lo sviluppo di strategie orientate al problem solving.

Altri studi hanno messo in evidenza come la ruminazione mentale sia intrecciata con altri processi cognitivi di tipo ricorsivo, non necessariamente collegati alla depressione. Ad esempio, Trapnell e Campbell (1999) hanno proposto la distinzione tra ruminazione e riflessione, dove, mentre la prima avrebbe i caratteri negativi già descritti da Nolen-Hoeksema, la seconda corrisponderebbe alla tendenza ad analizzare la propria esperienza interna e alla ricerca di consapevolezza e avrebbe quindi una valenza positiva.

A questo proposito, sono stati recentemente messi in evidenza due diversi fattori presenti nella scala di ruminazione elaborata da Nolen-Hoeksema e Morrow (1991), la Ruminative Response Scale (*cfr. capitolo 5*), denominati “brooding” (rimuginare) e “pondering” (ponderare) o “reflection”: il primo fattore rispecchia il confronto passivo della situazione attuale con gli scopi non raggiunti e quindi fortemente associato alla depressione, il secondo indica una strategia di riflessione interna volta a trovare una strada per alleviare i pensieri negativi e non è associato, in alcun modo, alla depressione (Treyner, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003).

Martin e Tesser, invece, includono la ruminazione all'interno della nozione più globale di pensiero ripetitivo (Martin & Tesser, 1989; 1996; 2004; Segerstrom *et al.*, 2003). Con pensiero ripetitivo, essi intendono tutte quelle forme di pensiero che tendono a riproporsi spontaneamente, al di fuori del controllo volontario dell'individuo o della stimolazione ambientale, anzi, distraendolo da questa. Esempi di questo tipo di pensieri sono anche i sogni ad occhi aperti; l'anticipazione; l'intrusione; la ricerca di significato; i contro fattuali; la simulazione; il problem solving; l'incubazione; etc. La ruminazione mentale include quindi, secondo questa concezione, molteplici forme di pensiero ruminativo, accomunate ad uno stesso scopo. Per questo, la ruminazione non è vista come una modalità prettamente negativa, bensì fondamentalmente adattiva. Infatti, in quest'ottica, la ruminazione sarebbe un processo strumentale a sostegno dell'attività di perseguimento dei propri scopi che comprende una serie di attività mentali volte ad assicurare all'individuo un feedback sullo stato di avanzamento nella realizzazione degli scopi, a formulare percorsi diversi per il loro raggiungimento, rivalutare la desiderabilità degli scopi stessi ed eventualmente sostituirli qualora dovessero diventare irraggiungibili e riorganizzare il proprio comportamento in loro funzione (Bellelli, 2004).

La ruminazione mentale è vista qui nel quadro di un'attività di autoregolazione dell'individuo (self-regulation), che rende disponibile l'informazione circa gli scopi non raggiunti. Recentemente, gli autori hanno esteso questo modello, considerando anche la differenziazione inter-emisferica dell'attività cerebrale e mostrando la relazione esistente tra l'attivazione

emisferica destra, il conseguimento dei propri scopi e la ruminazione mentale (Martin & Shrira, 2002; Martin, Shrira & Startup, 2004).

Infine, nel modello più recente, proposto da Matthews e Wells (2004), Il Self-Regulatory Executive Function Model, la ruminazione è presentata come un insieme di pensieri ripetitivi messi in atto nel tentativo di far fronte all'incompatibilità dell'informazione contenuta nell'evento, rispetto al proprio concetto di sé (self-discrepancy) e diretta primariamente all'elaborazione del contenuto di informazione rilevante per il sé. Anche in questo caso, si tratta di un modello che considera la ruminazione mentale in una dimensione strumentale, riferita cioè a degli scopi e a la necessità di riassorbire un'informazione discrepante. Questo modello, si colloca quindi a un livello più generale di quello di Nolen-Hoeksema, poiché considera sia le forme normali sia quelle cliniche della ruminazione.

Secondo questi autori, la scelta di una strategia ruminativa dipende da una stabile conoscenza metacognitiva riferita all'importanza del controllo dei pensieri e dei sentimenti e dell'attenzione al loro contenuto. Inizialmente come tentativo di problem solving, la ruminazione mentale può essere causa di fallimento del coping focalizzato sul problema e perpetuare l'affettività negativa e l'attività cognitiva non finalizzata alla soluzione del problema. Secondo questo modello, la ruminazione sarebbe inizialmente attivata e sostenuta in modo automatico da processi di elaborazione di basso livello, che determinano la rilevazione della discrepanza. Tuttavia, in seguito essa viene protratta in maniera volontaria, supportata da pensieri di tipo meta cognitivo, che le attribuiscono funzioni positive. Infatti, questi pensieri, sostengono strategie di coping focalizzato sull'emozione come strategie dominanti di autoregolazione. Queste esagerano l'importanza dei pensieri e in genere dell'interpretazione dei propri stati cognitivi interni, contribuendo a perpetuare cognizioni di tipo non adattivo e distogliendo l'individuo dall'intervenire attivamente sui problemi.

La ruminazione, in conclusione, può rappresentare un fattore di rischio per la depressione, in quanto rafforza i pensieri negativi; può interferire con la soluzione interpersonale dei problemi; può indebolire la motivazione ad impegnarsi nel comportamento strumentale; può ostacolare le relazioni sociali (Bellelli, 2004).

4.3. La condivisione sociale delle emozioni e la ruminazione

Secondo Rimè e i suoi collaboratori (Rimè *et al.*, 1991; Rimè, Noel & Philippot, 1991; Rimè *et al.*, 1992) hanno messo in evidenza come ci sia un processo parallelo alla ruminazione con

caratteristiche decisamente differenti. Si tratta della condivisione sociale delle emozioni, per cui sia in seguito a forti traumi, sia in seguito all'esperienza emotiva quotidiana, si verificano fenomeni di reminescenza e condivisione. In genere, la condivisione si verifica rapidamente e ripetitivamente, con diversi partner e più volte con gli stessi. Anche episodi emozionali non estremi o di intensità moderata sono in grado di provocare la stessa tendenza a ruminare e a comunicare ad altri individui la propria esperienza. In genere, i partner della condivisione, sono persone intime, che fanno parte dell'entourage più stretto dell'individuo, sia questo la famiglia o il gruppo dei pari, a seconda dell'età.

La reminescenza dell'evento emozionale può essere dunque intra-individuale, nel caso della ruminazione oppure inter-personale, nel caso della condivisione sociale. Queste due forme sono provocate dalla necessità di integrare l'informazione incongruente, concernente gli scopi e il sistema di credenze.

4.4. La ruminazione nel processo di regolazione delle emozioni

La ruminazione, così come la condivisione sociale delle emozioni, è un processo che si manifesta sin dai primi istanti che seguono l'episodio emozionale, traumatico od ordinario che abbia almeno un'intensità moderata. Come osservato anche da Rimè, le emozioni quotidiane sono processi che si prolungano nel tempo e che possono durare anche alcune settimane prima che avvenga il loro decadimento. Le emozioni durano così a lungo in quanto, sin dalla prima attivazione della reazione emotiva nelle sue diverse componenti, fisiologica, espressiva e soggettiva, l'individuo cerca di regolare la propria reazione e di affrontare la situazione, sia esterna, sia interna (Phillipott & Rimè, 1998; *cfr. capitolo 1*).

Sia i processi valutativi che sono all'origine delle risposte emotive, sia quelli di regolazione, dipendono dalla memoria semantica, nella quale sono immagazzinate le conoscenze schematiche di cui dispone l'individuo, apprese nel corso della sua esistenza, che riguardano il sé, le altre persone e il mondo, nonché quelle relative alle emozioni e ai modi generali di affrontare le situazioni emozionali stesse. Inoltre, entrambi questi processi, valutativi e di regolazione, dipendono dalla memoria autobiografica, che conserva le esperienze relative ai precedenti episodi emozionali, sia quelle più generali, riferite a tematiche o periodi più o meno lunghi della propria vita, sia quelle più dettagliate e specifiche, alle quali possono essere associate anche le informazioni sensoriali e fisiologiche (Conway, 1990).

L'individuo, dunque, recupera l'informazione rilevante di cui ha bisogno sia dalla memoria semantica, sia da quella autobiografica, sia durante il processo di generazione, sia in quello di regolazione dell'emozione. Insieme ai processi interni di elaborazione cognitiva, nella fase di regolazione entra in gioco anche l'ambiente sociale, dal quale gli individui possono, o meno, trarre risorse utili per supportare il processo di regolazione e, allo stesso tempo, imponendo dei vincoli e restrizioni specifiche, a cui l'individuo non può sottrarsi.

Gli sforzi di regolazione possono avere un impatto più o meno efficace sulla risposta emozionale, attivando un circuito di feedback, in grado di mantenere il processo emotivo per un tempo che supera la durata delle risposte emotive immediate.

La ruminazione, ma anche la condivisione sociale, è tributaria della memoria autobiografica, dalla quale recupera informazione in grado di riattivare l'emozione ed elaborarla, ma nello stesso tempo concorre a modificarla.

4.5. Il metodo della scrittura di Pennebaker

Pennebaker, attraverso una serie di studi avviati negli anni ottanta (Pennebaker, 1986; 1989; 1993; 2004) ha messo in luce come, l'attività di scrivere, per circa quindici-venti minuti consecutivi al giorno per alcuni giorni consecutivi sulle proprie esperienze traumatiche, era in grado di produrre una serie di effetti positivi su benessere psicologico e sulla salute degli individui, misurata anche con strumenti oggettivi, come le risposte immunitarie, che li distinguevano significativamente dai gruppi di controllo (Smyth, 1998).

Le ricerche che utilizzano il metodo della scrittura elaborato da Pennebaker si sono moltiplicate negli anni, sia su pazienti sani, sia con pazienti con diverse malattie o disturbi, a partire dalla sindrome post-traumatica da stress.

Di pari passo aumentano anche le prove che sostengono l'efficacia di questo metodo, anche se, tuttavia, non sono ancora ben chiari i meccanismi attraverso cui la scrittura esercita i suoi effetti sul benessere psicologico e sulla salute fisica.

Pennebaker, è partito, all'origine dei suoi studi, da un'ipotesi fondata sugli effetti negativi a lungo termine dell'inibizione. Infatti, questa causerebbe una serie di effetti fisiologici negativi per l'organismo, una sorta di attivazione cronica dell'arousal, dovuta allo sforzo dell'inibizione: questi effetti fisiologici provocherebbero, a loro volta, degli effetti di usura, capaci di incidere sulle difese immunitarie dell'individuo.

Successivamente, la teoria di Pennebaker è stata modificata in senso più cognitivo, accentuando il ruolo del linguaggio, come strumento attraverso il quale per l'individuo si rende possibile l'elaborazione della situazione traumatica, che viene ricodificata in una narrazione coerente e significativa (Pennebaker & Seagal, 1999).

Pennebaker ha inoltre elaborato un metodo per l'analisi delle verbalizzazioni (LIWC) prodotte durante le sessioni di scrittura, per valutarne l'evoluzione e rilevare le caratteristiche dei testi degli individui che ottengono risultati positivi dalla scrittura. Pennebaker ammette che i meccanismi che mediano l'effetto della scrittura sul benessere psico-fisico dell'individuo non sono noti, ma ricostruisce quelli che sono stati messi in evidenza dal suo lavoro di ricerca, come ingredienti essenziali:

- L'elaborazione delle emozioni, non solo negative, come inizialmente aveva studiato, ma anche quelle positive o ambigue;
- La creazione di una storia, nella quale dare coerenza e significato a un evento caotico e disorganizzato, che infranga tutti gli schemi precedenti;
- Ciò che accade dopo le sessioni di scrittura, che innescano, evidentemente, un processo di confronto con l'evento emozionale, che non si esaurisce al termine della seduta di scrittura, ma continua anche successivamente;
- Un contesto non valutativo della disclosure, nel quale l'individuo possa percepirsi in un clima di fiducia e sicurezza.

Anche altri autori si sono dedicati al metodo della scrittura di Pennebaker, in particolare per provare a individuare quei processi cognitivi alla base di tutte le trasformazioni che si verificano nell'individuo attraverso la scrittura.

Ad esempio, Klein (Klein *et al.*, 2001a; 2001b; 2002) ha studiato gli effetti dello stress sulla memoria di lavoro e ha ipotizzato che la scrittura sia in grado di produrre una riduzione dei pensieri intrusivi, liberando una parte della memoria di lavoro. La memoria di lavoro riveste un'importanza centrale e fondamentale per i processi cognitivi superiori, influenzando in misura notevole le capacità di problem solving e decisionali dell'individuo, necessarie per il suo adattamento. Infatti, una memoria di lavoro non limitata dalle intrusioni, aumenta la capacità dell'individuo di concentrare la propria attenzione sul problem solving, sulle attività di pianificazione e sul coping proattivo, attenuando gli effetti degli eventi negativi e aiutando l'individuo a difendersi meglio dagli stessi.

È stato anche ipotizzato (Bellelli, Ignari & Stasolla, 1996) che la condivisione sociale mediante la scrittura possa facilitare un accesso più astratto alla memoria autobiografica, ciò

che renderebbe possibile l'assimilazione delle esperienze emotive agli script emotivi. Infatti, da uno studio basato sui compiti, nel quale erano misurati i tempi di reazione, è risultato che un'esperienza breve di scrittura sulla propria esperienza più intensamente emozionale renda i partecipanti più abili, in questo caso più rapidi nel rispondere, rispetto a quelli dei gruppi di controllo, nell'esecuzione di compiti di tipo semantico e possa dare luogo a un accesso più facile ai ricordi autobiografici vividi, partendo da indizi astratti, come le etichette emozionali, rispetto a indizi concreti, di tipo situazionale. Viceversa, i soggetti che erano stati impegnati in un compito di ruminazione mostrarono un accesso più veloce ai ricordi autobiografici vividi relativi alle emozioni negative, a partire da indizi di tipo situazionale, ma non di quelle semantiche.

Lepore e i suoi collaboratori (Lepore *et al.*, 2000; 2002), situano l'espressione mediante il metodo della scrittura nel contesto della regolazione delle emozioni, individuando nell'attenzione, nell'abituazione e nella ristrutturazione cognitiva i processi regolatori di base, capaci di influenzare una serie di effetti a livello soggettivo-esperienziale, neuropsicologico e biochimico ed espressivo-comportamentale rilevanti per la salute mentale e per quella fisica (*cf. capitolo 1*). Ad esempio, Lepore (1997) non ritiene che la scrittura diminuisca la frequenza dei pensieri intrusivi, bensì che, attraverso l'abituazione, consenta di diminuire il loro impatto sull'umore del soggetto.

4.6. Le narrazioni emozionali: definizioni e funzioni

Con narrazione personale si intende una rappresentazione verbale di eventi che si susseguono nel tempo e che riguardano determinati episodi che si verificano nel corso della vita (Bokus, 1992).

L'emozione è l'elemento che conferisce significato a queste narrazioni. Infatti, l'emozione rappresenta soprattutto un elemento elaborativo della narrazione, ma non ne costituisce una caratteristica strutturale essenziale (Haviland & Goldston, 1992).

Proprio a questo proposito, sono stati esaminati i modi in cui l'emozione della collera e quella della tristezza, rievocate da un gruppo di studenti universitari era identificata ed etichettata dagli stessi, all'interno delle loro narrazioni. L'obiettivo di questo studio era quello di individuare le componenti fondamentali di una narrazione personale riguardante un'intensa esperienza emotiva. I risultati indicarono che i partecipanti facevano scarso uso del lessico

emotivo, dedicandosi invece a narrare il contenuto dell'episodio vissuto in modo logico e coerente (Bensley, 1989).

È quindi possibile affermare, sulla scorta di tali risultati, che la struttura di una narrazione personale può essere indipendente dal processo di etichetta mento dell'emozione.

Una narrazione personale di tipo emozionale si presenta come un'unità, che può essere scomposta in successive unità più piccole, legate l'una all'altra da relazioni logiche, che rendono chiaro e coerente il testo narrativo (Stein & Glenn, 1979; Mandler & Johnson, 1977).

Altre linee di ricerca, hanno invece esaminato la struttura grammaticale delle narrazioni emozionali, chiedendo ai partecipanti dei vari studi di descrivere verbalmente la propria esperienza a proposito di sette emozioni specifiche, sia positive, sia negative. Dai dati ottenuti, è risultato che le narrazioni dalla valenza emotiva negativa presentano un linguaggio più complesso a livello grammaticale rispetto alle narrazioni dalla valenza emotiva positiva, che invece risultano più semplici a livello di struttura grammaticale. Ad esempio, i racconti a carattere negativo erano più lunghi, contenevano un maggior numero di avverbi, negazioni e ausiliari. Questa complessità grammaticale deriva dal fatto che queste narrazioni erano emozionalmente ambigue (Collier, Kuiken & Enzle, 1982; Wiener & Mehrabian, 1968; Chomsky, 1975; Collier *et al.*, 1982).

Viceversa, altri risultati sostengono che le narrazioni di esperienze traumatiche o emotivamente negative, si caratterizzano per la mancanza di una struttura coerente, nonché di significato (Barclay, 1993; 1996).

Le narrazioni si formano in base a schemi canonici emozionali condivisi dai membri di una stessa cultura, vale a dire che le ricostruzioni in forma narrativa degli eventi vissuti contengono forme verbali culturalmente riconosciute da tutti gli individui di uno stesso gruppo (Gergen & Gergen, 1988).

Tuttavia, secondo Barclay, l'esperienza emozionale traumatica non può essere narrata in modo coerente, ma presenta sempre un'organizzazione temporale disorganizzata, in quanto gli individui non sono in grado di fornire spiegazioni o interpretazioni significative della situazione. Infatti, secondo Barclay, la struttura di ogni narrazione personale, debba contenere due aspetti fondamentali: un'organizzazione spazio-temporale e una componente valutativa.

Per quanto riguarda l'organizzazione spazio-temporale, essa è importante perché permette di collegare gli episodi all'interno di un sistema esplicativo. La valutazione dell'evento, invece, avviene lungo un continuum che va dal positivo al negativo e fornisce significato alla narrazione, poiché comunica il modo in cui la narrazione dovrebbe essere interpretata e compresa.

Tuttavia, sempre secondo Barclay, queste due componenti non sono presenti nelle narrazioni con valenza emotiva negativa o in quelle traumatiche, poiché gli individui che hanno vissuto questo tipo di esperienze possono perdere il senso della disposizione spaziale e temporale dell'episodio verificatosi. Inoltre, in genere, l'esperienza emozionale traumatica è riportata come una semplice descrizione dell'accaduto, senza nessuna informazione di tipo valutativo (Barclay, 1996; Johnson *et al.*, 1992; Lakoff, 1986; Foa & Riggs, 1993).

Barclay notò come l'approccio narrativo fosse di notevole importanza nella comprensione delle esperienze traumatiche, in modo particolare nel fornire utili insight per l'elaborazione dell'evento stesso. L'analisi di una coerente narrazione personale di tipo traumatico, infatti, permette di giungere a una maggiore comprensione delle motivazioni profonde dell'individuo, le quali forniscono al narratore stesso nuovi significati circa il trauma da lui vissuto, oltre che a un senso di collocazione spaziale e temporale della sua esperienza (Barclay, 1996; Barclay & Hodges, 1990).

Il grado di coerenza in base al quale sono presentate le narrazioni emozionali, costituisce dunque una caratteristica di importanza fondamentale. Infatti, integrando all'interno di una narrazione coerente pensieri, immagini e sentimenti, relativi all'esperienza vissuta, l'individuo può facilmente assimilare l'evento traumatico, riducendo, di conseguenza, il livello di stress psicologico e fisiologico ad esso associato (Smyth, True & Souto, 2001; Greenberg & Safran, 1987).

4.7. Gli effetti delle narrazioni emozionali sulla salute degli individui

I vantaggi, a livello psicologico e fisiologico del metodo della scrittura, sono stati studiati e approfonditi con continuità, a partire da metà degli anni ottanta, da Pennebaker e dai suoi colleghi. L'assunto di partenza è stato proprio quello secondo cui, nel momento in cui le persone scrivono a proposito di eventi emozionali traumatici, si notano miglioramenti evidenti sia a livello fisico, sia psicologico (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker *et al.*, 1988).

Al contrario, non scrivere o non parlare dell'evento emotivo vissuto rappresenta una forma di inibizione, in grado di provocare conseguenze negative a lungo termine sulla salute degli individui.

Sono diverse le teorie che hanno provato a illustrare i meccanismi in base a cui l'attività di scrivere riguardo a un'esperienza emotiva traumatica riesca ad esercitare tali effetti, quali, a

livello di salute fisica, il miglioramento della pressione sanguigna, del sistema immunitario, etc., e del benessere psicologico (Pennebaker, 1997; Smyth, 1998).

Ad esempio, tra queste teorie, quella del cambiamento cognitivo sostiene che scrivere aiuti le persone a riorganizzare i pensieri e i sentimenti che riguardano l'esperienza vissuta e consente inoltre di comporre narrazioni coerenti e ricche di significato (Pennebaker & Segal, 1999).

L'approccio narrativo e quello costruttivista, invece, sostengono che gli individui si impegnano a organizzare eventi confusi e dolorosi della loro vita secondo modalità di senso e di significato, al fine di mettere in atto strategie di coping (Gergen & Gergen, 1988; Mahoney, 1995; Nemiah, 1995).

Scrivere di esperienze emotive passate consente di trasformare l'evento vissuto secondo una struttura linguistica che a sua volta permette l'assimilazione e a comprensione dell'episodio e riduce la ruminazione ad esso associata (Pennebaker, Mayne & Francis, 1997).

Fin dall'inizio, nei suoi studi, Pennebaker ha indagato gli specifici effetti collaterali al tradurre in parole lo sconvolgimento emozionale provocato dall'evento negativo e ha testato l'ipotesi secondo cui, permettere alle persone di scrivere le proprie emozioni e stati d'animo più intimi dovrebbe portare a significativi miglioramenti della salute (Pennebaker *et al.*, 1989; 1990).

In uno dei suoi studi, Pennebaker istruì il suo campione a scrivere su un compito assegnato per circa quindici al giorno per tre giorni consecutivi, rispettando la regola di continuare a scrivere, una volta iniziato, senza badare alla forma o alla struttura grammaticale. Il campione fu poi diviso: ai soggetti del gruppo sperimentale fu chiesto di scrivere riguardo a uno o più eventi traumatici di cui avevano fatto esperienza nella loro vita; ai soggetti del gruppo di controllo, invece, fu chiesto di scrivere di un evento non emozionale accaduto loro. Successivamente, le narrazioni prodotte furono analizzate tramite l'uso del Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC), un programma computerizzato di analisi del testo, elaborato dallo stesso Pennebaker.

Il LIWC è composto da un dizionario di oltre duemila parole, riassunte in oltre duemila parole, raggruppate in settantadue categorie che comprendono pronomi, proposizioni, parole legate a emozioni, sia positive sia negative, a processi cognitivi e sociali. I dati che vengono prodotti da questo tipo di analisi sono percentuali del totale di parole codificate all'interno di ogni categoria.

Nello specifico, il programma è costituito da quattro differenti dimensioni: quella linguistica standard, che comprende pronomi, articoli e proposizioni; quella dei processi psicologici, cognitivi, sociali e sensoriali; la dimensione della relatività, che comprende tutti i riferimenti

allo spazio e al tempo; infine, la dimensione degli interessi personali, riguardante indicazioni su religione, occupazioni, posizione economica e salute.

Grazie a questo programma, Pennebaker è riuscito a osservare come i partecipanti che avevano ottenuto la maggior parte di esiti positivi, in base agli indicatori fisiologici e soggettivi, erano coloro i quali avevano seguito un certo modello nell'uso del linguaggio per narrare l'evento emotivo. Nello specifico, le parole riguardanti le emozioni positive erano scarsamente utilizzate, rispetto alle parole associate alle emozioni negative. Inoltre, i partecipanti che riportavano un miglioramento della propria salute erano coloro i quali utilizzavano, all'inizio, un basso livello di parole collegate a emozioni positive e, in seguito, le aumentavano costantemente durante le successive sessioni di scrittura (Pennebaker, 1993).

Questo avviene perché un'esperienza emotiva esercita un'influenza fondamentale sul modo in cui percepiamo e organizziamo la realtà. Perciò, più sperimentiamo emozioni positive e negative associate all'evento, più utilizziamo un linguaggio basato sull'insight e di conseguenza siamo sempre più in grado di comprendere e di dare un significato a quello che è accaduto.

Lo sconvolgimento provocato dall'emozione o dal trauma può avere differenti effetti sulla salute fisica e sul benessere psicologico delle persone e, pertanto, può provocare un'interruzione dei normali processi cognitivi e delle abituali interazioni sociali.

Quindi, scrivere riguardo alla propria esperienza emotiva, può ridurre il bisogno di inibire pensieri, emozioni e comportamenti, e può inoltre aiutare le persone ad attribuire un significato all'evento vissuto e permettere loro di reintegrarsi all'interno della propria rete sociale (Pennebaker, 1989; 1993). Questo processo di reintegrazione sociale è alla base della condivisione sociale, in quanto consente di comunicare le proprie intuizioni personali ad altri individui. Ma l'uso del linguaggio non può essere inteso come prettamente legato all'ambito della comunicazione, perché la rievocazione di un'esperienza emotiva può anche manifestarsi tramite la scrittura di un diario, indirizzato a un ipotetico destinatario (Rimè, 1995).

Infatti, diverse ricerche, hanno provato a confrontare gli effetti dello scrivere su un'esperienza emotiva e gli effetti del parlare dell'evento, ad esempio con un terapeuta. Quello che ne è risultato, è che parlare ad un terapeuta provoca minori effetti negativi a breve termine, rispetto allo scrivere. Tuttavia il parlare e lo scrivere a proposito di un'esperienza emozionale producono maggiori effetti positivi rispetto alla semplice scrittura (Donnelly & Murray, 1991; Murray, Lamnin & Carter, 1989; Esterling *et al.*, 1994; Murray & Seagal, 1994).

Inoltre, sembrerebbe che maggiori sono i giorni che l'individuo dedica alla scrittura, maggiori sono gli effetti (Smyth, 1998).

L'importanza di una narrazione riguarda comunque il fatto che essa ci permette di raccontare agli altri i cambiamenti che avvengono nella nostra vita, secondo una storia che sia comprensibile (Pennebaker & Seagal, 1999).

In sintesi, secondo il paradigma di Pennebaker, la scrittura, alimentando il processo di elaborazione dei significati, consente di organizzare, costruire e definire il senso dell'evento stressante narrato, fornendogli dei confini e contestualizzandolo in funzione della prospettiva della propria esperienza personale.

Tuttavia, anche numerosi altri processi psicologici sono implicati nella produzione di narrazioni scritte, mediandone gli effetti. Infatti, incrementando il flusso della coscienza attraverso l'operazione semiautomatica della scrittura, questo metodo facilita la rottura di idee fisse e di blocchi emotivi. Inoltre, esso promuove la valutazione di aspetti positivi in situazioni oggettivamente negative, facendo ricorso a termini emotivi positivi. Permette altresì di costruire e definire la propria esperienza e storia personale, circoscrivendole ed evitando divagazioni in pensieri inutili o contro fattuali. Il metodo della scrittura, pone inoltre le condizioni per modificare le proprie prospettive di valutazione, nel caso in cui il soggetto passi a raccontare le esperienze emotive in terza persona. Il soggetto inoltre ha la possibilità di rimanere aderente al contesto contingente e alle circostanze accadute, come luogo, data e particolari vari.

Il metodo della scrittura incrementa l'attività della memoria di lavoro, poiché riduce sensibilmente i pensieri intrusivi, le distrazioni e le divagazioni nei confronti delle esperienze emotive, focalizzando le risorse attentive sul compito (Klein & Boals, 2001). L'esito di tale concentrazione comporta la riduzione di sintomi depressivi e di stati d'impotenza (Lepore 1997), nonché attenua la valutazione della gravità del fallimento o del trauma (Sanna & Chang, 2003).

King, attraverso un suo studio sperimentale (2001), ha messo in luce come il processo di disclosure attraverso i diari generi effetti benefici sulla salute sia focalizzando il compito su traumi e condizioni stressanti, sia focalizzando il compito sulla narrazione di una visione ottimale della propria vita e delle proprie esperienze, pensate come traguardi già raggiunti. In questo studio, solo i soggetti che facevano parte della seconda condizione hanno mostrato un incremento in termini di benessere soggettivo. In linea con questi risultati, Lepore e i suoi collaboratori (Lepore *et al.*, 2002) hanno ipotizzato che il metodo della scrittura delle emozioni possa essere assimilato a un'esperienza di apprendimento all'assunzione di punti di vista differenti sulla medesima esperienza emotiva, positiva o negativa, alimentando

l'autoefficacia individuale nel processo di regolazione e di controllo delle proprie emozioni (Realdon & Anolli, 2007).

Infine, poiché la creazione di narrazioni rappresenta un predittore significativamente associato a miglioramenti della salute mentale e fisica dell'individuo, è cresciuto sempre più l'interesse verso il ruolo delle narrazioni emotive nel processo terapeutico, come compito clinicamente rilevante (Graybeal, Sexton & Pennebaker, 2002).

4.8. Ottimismo e metodo della scrittura delle emozioni

A livello linguistico i diari emotivi presentano una variabilità interindividuale molto elevata, in termini di stile, che tende peraltro a rimanere costante nel tempo.

Lo stile adottato consente inoltre di inferire l'atteggiamento ottimistico o pessimistico dei soggetti che hanno prodotto la narrazione: nel caso di individui ottimisti prevale un lessico emotivo positivo, mentre nelle produzioni dei soggetti pessimisti, prevale un lessico emotivo negativo (Pennebaker & King, 1999). In particolare, i racconti negativi contengono più termini di emozioni negative e un numero maggiore di parole e frasi passive, mentre i racconti positivi descrivono più emozioni positive e sono più articolati sul piano sintattico (Bohanek et al, 2005).

Tra il metodo della scrittura delle emozioni e l'ottimismo si crea dunque un legame reciproco d'interdipendenza e di supporto del superamento delle condizioni traumatiche e nella regolazione delle emozioni, soprattutto negative (Realdon & Anolli, 2007).

5. PRIMO STUDIO

5.1. Introduzione

Il primo studio intende verificare se l'ottimismo possa costituire una risorsa nella regolazione delle emozioni positive e negative. L'intento è, infatti, quello di valutare se, e come, l'ottimismo disposizionale rivesta realmente un ruolo determinante nel processo della regolazione emotiva e possa costituire un potente motore emotivo in grado di orientare le risorse disponibili sia nella fase di attribuzione di significato all'evento, sia nell'elaborazione di condotte miranti a governare l'emozione stessa.

Il legame tra ottimismo e regolazione emozionale non è ancora stato studiato in modo approfondito fino ad ora. Infatti la maggior parte delle ricerche presenti in letteratura si è sempre focalizzata principalmente sul legame tra ottimismo e coping emotivo. Questo ha comportato un'attenzione rivolta esclusivamente alle emozioni negative e un intervallo temporale specifico e ben determinato.

In questa sede si vuole invece allargare l'orizzonte di questo legame, adottando il costrutto della regolazione emotiva che permette allo stesso tempo di prendere in debita considerazione l'ottimismo come risorsa anche durante l'esperienza emotiva positiva e di avere come riferimento temporale un intervallo meno specifico e quindi abituale.

Inoltre, in letteratura non è ancora stata del tutto confermata l'ipotesi secondo cui l'ottimismo porterebbe a una più frequente focalizzazione sul problema, con un impegno prevalente di strategie problem-focused, piuttosto che emotion-focused. Infatti, nonostante ci sia evidenza del fatto che i soggetti ottimisti ricorrano maggiormente a strategie problem-focused (Fournier *et al.*, 2002; Grove & Heard, 1997; Scheier *et al.*, 1986; Steed, 2002), sono presenti ricerche che mettono in evidenza un'associazione tra ottimismo e strategie emotion-focused sia di segno positivo, sia di segno negativo (Scheier *et al.*, 1986; Smith *et al.*, 1989). Questo farebbe pensare che l'ottimismo sia legato maggiormente alla capacità di scegliere la strategia di regolazione di volta in volta, a seconda della situazione, mentre i pessimisti adotterebbero in maniera più rigida e indipendente dalla situazione esclusivamente strategie di tipo emotion-focused, di evitamento. Questi risultati sono stati anche recentemente confermati da una meta-analisi condotta da Nes e Segerstrom (2006), la quale ha messo in evidenza come i soggetti ottimisti si distinguano da i pessimisti per l'impiego di modalità di regolazione attiva

(approach coping), piuttosto che evitante (avoidance coping), differenza che si riscontra sia per le strategie problem-focused sia per quelle emotion-focused.

In quest'ottica si intende anche rivalutare il rapporto tra l'ottimismo disposizionale, le strategie di regolazione abitualmente adottate e i fattori di benessere. Infatti, la psicologia della salute ha sostenuto a lungo che gestire male le proprie emozioni negative può causare stati di malattia (Alexande & French, 1946; Dunbar, 1954; Friedman, 1990). Quello che accomuna i risultati della maggior parte delle ricerche presenti in letteratura è che tenere le emozioni negative sotto stretto controllo può influenzare negativamente la propria salute fisica.

Tutte queste considerazioni sono in linea con il quadro concettuale dell'ottimismo disposizionale in cui le aspettative positive portano a un maggiore coinvolgimento e a una maggiore persistenza nel raggiungimento dei propri obiettivi. Allo stesso modo, le aspettative negative conducono a un minore coinvolgimento e a una maggiore desistenza.

5.2. Obiettivi specifici

- 1) Si intende indagare a questo proposito se l'ottimismo influisca sui processi di regolazione emotiva, orientando le risorse disponibili sia in fase di generazione, sia in fase di governo delle proprie emozioni e promuovendo specifici processi piuttosto che altri;
- 2) Si intende valutare la presenza di legami tra le strategie di regolazione emotiva adottate e le misure di benessere soggettivo (in particolare l'interesse è rivolto principalmente a misure come la struttura affettiva, la percezione della propria salute, il benessere psicologico);
- 3) Si intende verificare se la regolazione delle emozioni rivesta o meno un ruolo di mediazione rispetto agli effetti dell'ottimismo sul benessere;
- 4) Inoltre ci si intende focalizzare sul processo cognitivo della ruminazione emotiva, per verificare se e in quale modo questa variabile entri in gioco nella regolazione delle proprie emozioni e se sia in grado di generare degli effetti sul grado di benessere psicologico.

5.3. Ipotesi

Dall'analisi della letteratura, in riferimento agli obiettivi sopra elencati, si ipotizza che:

- 1) esistano correlazioni positive significative tra il costrutto dell'ottimismo e le strategie di regolazione antecedent-focused volte alla ri-attribuzione di significato alla situazione, come il re-appraisal: si tratta di una strategia di regolazione più attiva e stabile, più vicina alle caratteristiche dell'ottimismo disposizionale. Ci si attendono altresì correlazioni negative tra l'ottimismo disposizionale e le strategie di contenimento/inibizione delle proprie espressioni emotive, come la suppression. Si prevedono correlazioni di segno opposto tra il pessimismo e le medesime strategie di regolazione emotiva.

Questa ipotesi si sostiene sull'evidenza presente in letteratura secondo cui esiste un legame della regolazione emotiva con le aspettative nei confronti del futuro. L'ottimismo infatti favorisce i processi di rivalutazione cognitiva e contiene i processi di soppressione;

- 2) a differenti strategie di regolazione emotiva corrispondano diverse misure di benessere. Infatti, chi adotta abitualmente strategie di reappraisal mostra in genere meno sintomi depressivi. Anzi, il reappraisal è correlato positivamente con ogni indicatore di funzioni positive, con la soddisfazione nei confronti della propria vita, con l'ottimismo disposizionale e con l'autostima. Viceversa, strategie di suppression sono correlate in modo negativo con il benessere: sono maggiori i sintomi depressivi, si riduce il livello di soddisfazione nei confronti della propria vita, sono presenti bassi livelli di autostima e di ottimismo disposizionale, a discapito di un più alto livello di pessimismo nei confronti del proprio futuro. Pertanto ci si attende di confermare questo trend per cui di ottenere correlazioni positive tra la strategia del reappraisal e gli indici di benessere positivi e tra la strategia della suppression e gli indici negativi di misura del benessere;
- 3) la regolazione delle emozioni rivesta un ruolo di mediazione rispetto agli effetti della variabile ottimismo sulle misure del benessere. In questo senso si intende verificare se la strategia di regolazione emotiva abitualmente adottata possa

spiegare la relazione esistente tra il costrutto dell'ottimismo e il benessere psicologico del soggetto;

- 4) il processo della ruminazione e quello della suppression siano legati da una correlazione positiva. Infatti, sebbene inizialmente si possa pensare che chi adotta strategie di suppression cerchi in tutti i modi di evitare le emozioni che sta sopprimendo (comportamento opposto alla ruminazione), in realtà l'espressione delle emozioni costituisce di per sé un potente mezzo di cambiamento delle situazioni problematiche. Ci si aspetta che i suppressor, non esprimendo le loro emozioni, non abbiano la stessa risolutezza nei confronti della situazione emotiva di chi non sopprime, adottando un comportamento simile a quello della ruminazione. Allo stesso modo, coloro che attuano strategie di reappraisal, sebbene pensino alla situazione emotiva, non si soffermano in maniera interminabile su di essa, ma cercano di arrivare a una ricostruzione alternativa della situazione (Gross & John, 2003). Ci si attendono pertanto delle correlazioni positive tra rumination e suppression e, allo stesso modo ci si attende che la ruminazione correli positivamente con indici negativi del benessere.

5.4. Campione

Il campione sperimentale è composto da 515 giovani studenti universitari italiani iscritti a diverse facoltà dell'Italia settentrionale, di età compresa tra i 19 e i 29 anni ($M=20,74$; $DS=1,86$), di genere maschile ($N=153$) e femminile ($N=362$), appartenenti alla classe socio-economica medio allargata.

5.5. Disegno sperimentale

Allo scopo di verificare le ipotesi sopra indicate, si ritiene opportuno adottare il seguente disegno sperimentale. Come variabile indipendente si intende utilizzare il livello di ottimismo disposizionale (ottimisti vs. pessimisti).

Come variabili dipendenti invece saranno presi in considerazione i punteggi ottenuti nelle scale somministrate insieme al Lot-r: sulla regolazione emotiva, sui diversi indici di benessere e sulla ruminazione.

5.6. Strumenti

5.6.1. Revised Life Orientation Test (Lot-R)

Cornice teorica e definizione del costrutto misurato

La versione originaria del test (LOT), realizzata nel 1985 da Scheier e Carver, è stata rivisitata nel 1994 da Scheier, Carver e Bridges (Scheier, Carver & Bridges, 1994), che hanno così creato una versione alternativa, il Revised Life Orientation Test, in grado di mettere meglio a fuoco il costrutto misurato.

Questo reattivo misura il cosiddetto ottimismo disposizionale delle persone, definito come la positività delle aspettative che una persona ripone sui risultati delle proprie azioni e che ha come cornice teorica di riferimento il modello dell'autoregolazione (Carver & Scheier, 1981) che affonda, a sua volta, le proprie radici nella tradizione delle teorie sul valore delle aspettative in psicologia (*cfr. cap. 1.*).

Questo modello prevede che le persone tendano a perseverare nei tentativi di conseguire i loro obiettivi, superando le difficoltà, finché le loro aspettative di un eventuale successo sono sostanzialmente favorevoli. Per contro è più probabile che desistano e abbandonino il campo quando i dubbi sull'ottenimento del successo assumono un'eccessiva consistenza.

Come affermano gli stessi Scheier, Carver e Bridges (1994), sebbene questa visione sul comportamento possa essere applicata in termini di variazioni situazionali nelle aspettative, nel corso del tempo o relativamente agli eventi, essa può essere anche applicata in termini di differenze individuali.

A partire da questa considerazione, che amplia il campo d'indagine dall'aspetto meramente situazionale a quello disposizionale, sono considerati come ottimisti tutti gli individui che tendono ad avere aspettative positive sul futuro, mentre i pessimisti sono coloro che tendono ad averne di maggiormente negative.

In pratica, gli ottimisti si aspettano che le cose vadano a loro favore e generalmente credono che accadranno loro più eventi positivi che negativi, mentre i pessimisti mostrano la tendenza opposta, ossia credono che il futuro riservi loro soprattutto eventi negativi.

L'ottimismo disposizionale può quindi essere definito come la positività delle aspettative generali che una persona ha sui risultati di azioni da loro intraprese.

Come scrivono gli autori del test (1994), una vasta porzione della ricerca sull'ottimismo e sul pessimismo (anche se certamente non tutta; Beck *et al.*, 1985; Reker & Wong, 1983) ha fatto uso del Life Orientation Test per misurare le differenze individuali in questa dimensione.

Nonostante il fatto che diverse ricerche, negli anni, abbiano rilevato un livello adeguato della consistenza interna, dell'attendibilità test-retest e della validità convergente e discriminante di questa scala, essa è stata soggetta a critiche di entità notevole.

Ad esempio, Smith, Pope, Rhodewalt e Poulton (1989) si sono chiesti se gli effetti attribuibili all'ottimismo potessero essere in realtà dovuti alla varianza che l'ottimismo condivide con il tratto dell'ansia. Essi hanno infatti rilevato correlazioni relativamente alte tra ottimismo e ansia di tratto in due campioni indipendenti.

Partendo dalle riflessioni su questa critica, gli autori si sono concentrati su considerazioni più generali a proposito delle proprietà psicometriche del LOT, ponendo così le basi teoriche per la sua rivisitazione: il LOT-R.

In pratica, gli autori si sono rivolti alla valutazione del grado in cui gli item della scala misuravano ciò per cui erano stati costruiti e cioè le aspettative generali sui risultati positivi o negativi nella vita. In particolare hanno utilizzato i dati che avevano raccolto in precedenza per riesaminare la validità predittiva del LOT e di altri costrutti di personalità al fine di predire le variazioni riguardo al coping e alla depressione.

Attualmente, nella ricerca, gli autori propongono di utilizzare il LOT-R, in quanto questa versione è senz'altro più breve e considerata, dai ricercatori che la utilizzano, più chiara concettualmente (Scheier, Carver & Bridges, 1994).

Il test LOT-R si compone di dieci affermazioni, delle quali sei sono pertinenti per l'ottimismo ed il pessimismo disposizionali, mentre le altre quattro sono dei riempitivi (*filler*) e pertanto non vengono utilizzati nel calcolo dei punteggi. I soggetti devono indicare il proprio grado di accordo o di disaccordo con tali affermazioni attraverso l'uso di una scala likert a 5 punti. Dei sei item che vengono calcolati, tre sono formulati in una direzione positiva e tre in una direzione negativa.

Dimensionalità

Contrariamente a quanto emerso dalle analisi fattoriali realizzate sulla scala originale (Scheier, Carver & Bridges, 1994), le analisi effettuate sul LOT-R hanno dato risultati orientati, seppur non fortemente, verso una struttura monofattoriale, cioè ottimismo e pessimismo sono considerati come due aspetti della medesima dimensione (*concezione bipolare*). In particolare, analisi fattoriali esplorative, che hanno impiegato sia la rotazione di tipo obliquo sia quella ortogonale, hanno sostenuto una soluzione ad un unico fattore.

Tuttavia, i risultati di analisi fattoriali confermative sono stati più eterogenei.

Per esempio, sui dati ottenuti da una ricerca (Scheier, Carver & Bridges, 1994) effettuata su un campione di 2055 studenti universitari dell'Università di Carnegie Mellon (622 femmine, 1394 maschi e 39 che non hanno indicato il genere) è stata condotta un'analisi fattoriale esplorativa usando il metodo delle componenti principali, effettuando una rotazione ortogonale (Varimax). Ne è risultato che i 6 item del LOT-R hanno portato a una soluzione a un unico fattore che ha spiegato il 48% della varianza totale e che è stato saturato da tutti gli item, con valori a partire da .58 e con una media pari a .69.

La stessa soluzione monofattoriale è stata ottenuta effettuando una rotazione obliqua.

I dati sono stati esaminati anche con analisi fattoriali di tipo confermativo, usando LISREL VI (Joreskog & Sorbom, 1986).

I risultati hanno suggerito che la soluzione bifattoriale era la migliore.

Tuttavia, ulteriori valutazioni delle matrici di covarianza di queste analisi (Marshall *et al.* 1992), hanno evidenziato la presenza di un disturbo inaspettato tra i dati e in particolare tra gli item formulati in positivo. Una valida spiegazione a tal proposito può essere la diversa complessità semantica: infatti, rispondere agli item formulati in positivo risulta più semplice rispetto alle risposte agli item formulati in negativo. Questo tipo di disturbo può condurre a un errore di misurazione maggiore dovuto a fattori come lo stile di risposta.

Pertanto, i modelli monofattoriale e bifattoriale sono stati modificati tenendo in considerazione questo errore di correlazione tra gli item formulati in positivo che quindi sono stati rivalutati, ottenendo così dei risultati che mostravano che la differenza tra i due modelli era insignificante.

Anche altri autori hanno esaminato l'ipotesi della bifattorialità della versione originale del test (LOT). Per esempio, Chang *et al.* (1994), con un'analisi fattoriale sia esplorativa sia

confermativa, effettuata su di un campione di 389 studenti universitari, hanno osservato che il modello bifattoriale risultava essere il più appropriato per il LOT.

Allo stesso modo, dall'analisi fattoriale effettuata da Marshall *et al.* (1992), è emerso che il LOT è bidimensionale in due numerosi campioni di reclute della marina militare.

Scheier, Carver e Bridges (1994), gli autori del test, sostengono che una tale eterogeneità dei risultati, in termini assoluti, implica che sia il modello a un solo fattore bipolare, che quello a due fattori, si possano adattare in maniera accettabile ai dati raccolti.

Ciononostante, visto che i risultati ottenuti da diverse ricerche sul LOT-R (Carver, Scheier & Bridges, 1994) hanno giustificato il trattamento di ottimismo e pessimismo come estremi opposti dello stesso continuum bipolare e non come costrutti unipolari e cioè distinti, gli autori suggeriscono di utilizzare il loro approccio. Esso consiste nell'effettuare inizialmente un punteggio globale e poi procedere con analisi sussidiarie nelle quali gli item formulati positivamente e quelli formulati negativamente siano esaminati separatamente, per ottimismo e pessimismo. Infatti, gli autori sottolineano come nel passato queste analisi separate non abbiano generalmente fornito risultati notevolmente differenti.

Tuttavia è possibile che in determinati contesti, l'assenza dell'ottimismo non porti agli stessi risultati cui porta la presenza del pessimismo (Marshall *et al.*, 1992). Anche se probabilmente infrequenti, aggiungono gli autori, tali effetti differenziali possono essere identificati solo analizzando distintamente gli item positivi e quelli negativi.

Coerenza interna

Da una ricerca, citata anche precedentemente (Carver, Scheier & Bridges, 1994), condotta su di un campione di 2055 studenti dell'università Carnegie-Mellon, risulta che l'accettabilità della coerenza interna si è rivelata con valori discreti dell'alpha di Cronbach (.78) per tutti e sei gli item.

È stato calcolato anche il valore dell'alpha di Cronbach eliminando di volta in volta uno degli item (*Alpha if item deleted*). In questo tipo di analisi, quando si verifica un aumento consistente dell'alpha, successivamente all'eliminazione di un item, si ottiene un'indicazione chiara circa la sua non coerenza con gli altri item. Nel caso di questo test, i valori di alpha si sono mantenuti tendenzialmente equivalenti. Gli autori hanno infine calcolato anche il coefficiente di correlazione tra il punteggio su ognuno dei singoli item e la somma del resto dei punteggi sugli altri item (*corrected item-total correlation*). Questo valore indica quanto un item è legato agli altri ed è accettabile quando supera la soglia di .30. Per quanto riguarda il

Revised Life Orientation Test, l'indice è risultato compreso tra un minimo di .43 e un massimo di .63, a sostegno di un buon legame tra i diversi item.

Stabilità nel tempo

Quanto alla stabilità nel tempo, nella medesima ricerca (Carver, Scheier & Bridges, 1994) le correlazioni test-retest sono risultate pari a .68 per il gruppo di studenti per il quale era stato previsto un intervallo tra le due somministrazioni di 4 mesi; .60 per il gruppo il cui intervallo era stato di 12 mesi; .56 per il gruppo con un intervallo di 24 mesi e .79 per il gruppo con un intervallo di 28 mesi.

Considerati nell'insieme, questi risultati hanno suggerito che il LOT-R è discretamente stabile nel corso del tempo.

Validità

Con l'obiettivo di esaminare la validità convergente e discriminante del test, il LOT-R è stato somministrato insieme ad altri reattivi.

In particolare, la Self-Mastery Scale (SMS) di Pearlin e Schooler (1978) per la misurazione della padronanza di sé; lo State-Trait Anxiety Inventory (STAI) di Spielberger, Gorsuch e Lushene (1974) per la misurazione dell'ansia di tratto; la Guildford-Zimmerman Temperament Survey (GZTS) di Guildford e Zimmerman (1976) per misurare il nevroticismo; la Self-Esteem Scale (SES) di Rosenberg (1965) per misurare l'autostima e il LOT originale.

Ciò che è emerso è che le correlazioni tra il LOT-R e le altre scale sono risultate tutte relativamente moderate. Gli autori hanno considerato questo risultato come degno di particolare nota in quanto potrebbe facilitare la ricerca futura nell'individuare specificatamente gli effetti dell'ottimismo, distinguendoli da quelli degli altri costrutti. Infatti, come sottolineano Scheier, Carver e Bridges (1994), le scale prese in considerazione misurano costrutti che si sovrappongono concettualmente ed empiricamente all'ottimismo, benché presentino anche almeno una qualità che ne determina la differenza. Per esempio, la padronanza di sé, cioè la percezione di esercitare un controllo sugli eventi della propria vita, comporta un forte senso di aspettativa positiva nei confronti del futuro, ma a questo si unisce un altrettanto forte senso di responsabilità personale per tale aspettativa.

Un altro esempio è l'autostima, che si sovrappone all'ottimismo in maniera più diffusa: questo costrutto consiste nella percezione del proprio valore e implica una serie di conseguenze, tra cui l'aspettativa di essere accolti dagli altri anziché rifiutati, che chiaramente conducono con maggior probabilità a risultati positivi piuttosto che negativi. Anche in questo caso, la differenza rispetto all'ottimismo è data da una sorta di "attribuzione al sé" che qui assume la forma di un legame intrinseco tra sentimenti di merito e valore e risultati positivi. Nell'ambito di queste analisi, l'unica eccezione è stata la correlazione tra la versione originale del test e quella riformulata che è risultata piuttosto elevata. Questo dato, sottolineano gli autori, non deve sorprendere poiché le due versioni condividono ben cinque item. Inoltre, questa correlazione aiuta a garantire la continuità dei risultati mentre la scala riformulata va lentamente a sostituire lo strumento originale (LOT) come dispositivo di scelta per la misurazione.

Punti di forza e di debolezza del test

Nel complesso, il LOT-R è risultato uno strumento adeguato per valutare il senso generale dell'ottimismo delle persone.

Le proprietà psicometriche del test appaiono, dalle diverse ricerche effettuate, sufficientemente adeguate.

Inoltre, si può riconoscere nella brevità della scala un vantaggio, in quanto questa caratteristica facilita il suo impiego nell'ambito della ricerca.

E' stata la constatazione della stabilità delle proprietà psicometriche del test ad aver consentito questa valutazione: prima di tale acquisizione, infatti, gli autori temevano che la brevità avrebbe causato dei deficit psicometrici con maggiore probabilità rispetto a un reattivo analogo che contiene un numero superiore di item.

5.6.2. Emotion Regulation Questionnaire (Erq)

Cornice teorica e definizione del costrutto misurato

Come sostiene Gross (2001), ogni specifica strategia di regolazione emotiva si differenzia per la sua collocazione lungo l'arco temporale corrispondente all'esperienza emotiva. Questa concezione sostiene che ogni emozione prende avvio da una valutazione della situazione. Infatti, quando compaiono e vengono valutati in un certo modo, i segnali emotivi scatenano

una serie coordinata di risposte che coinvolgono i sistemi soggettivi, comportamentali e fisiologici. Una volta che queste risposte hanno preso avvio, possono essere modulate in diversi modi. Inoltre, poiché le emozioni si sviluppano lungo un arco temporale, le strategie di regolazione emotiva possono essere distinte rispetto al momento in cui hanno il loro impatto principale con il processo di generazione dell'emozione (*cf. capitolo 1*).

In generale, si è soliti distinguere tra le strategie *antecedent-focused* e quelle *response-focused*. Le prime si riferiscono a tutto quello che facciamo prima che la risposta emotiva si sia attivata del tutto e abbia modificato il nostro comportamento e la nostra risposta fisiologica. Le strategie *response-focused*, invece, si riferiscono a ciò che facciamo una volta che l'emozione è già in corso, dopo che la risposta emotiva è stata generata.

La scala è stata elaborata da Gross e John (2003), i quali hanno deciso di focalizzare la loro attività di ricerca su un numero ristretto di strategie di regolazione anziché includerle tutte contemporaneamente. In particolare, attraverso una serie di criteri hanno individuato due strategie che rispondessero ai loro requisiti, vale a dire la *rivalutazione cognitiva* e la *soppressione espressiva*. Infatti, si tratta di due strategie che sono utilizzate quotidianamente dalla maggior parte delle persone. Si tratta inoltre di due strategie che possono facilmente essere manipolate in laboratorio e che possono essere definite in termini di differenze individuali. Infine, queste due strategie appartengono, l'una alla categoria *antecedent-focused* e l'altra alla categoria *response-focused*, distinzione cardine nella teoria di Gross.

La rivalutazione cognitiva (*cognitive reappraisal*) è una tipologia di cambiamento cognitivo che consiste nell'interpretare una situazione emotiva potenzialmente elicitante, in modo da cambiare il suo impatto emotivo (Lazarus & Alfert, 1964). Si tratta, appunto, di una strategia *antecedent-focused*, che quindi occorre nelle prime fasi dell'esperienza emotiva, prima che la risposta sia stata del tutto generata. Pertanto, il *reappraisal* è in grado di alterare in maniera efficace l'intero corso dell'esperienza emotiva. Nello specifico, quando è usato per regolare le emozioni negative, il *reappraisal* è in grado di ridurre le componenti negative dell'esperienza e del comportamento.

La soppressione espressiva (*expressive suppression*), invece, è una forma di modulazione della risposta emotiva che si caratterizza per l'inibizione dei comportamenti espressivi legati all'emozione in corso (Gross, 1998). È una strategia *response-focused* che inizia nella fase finale dell'esperienza emotiva e modifica principalmente gli aspetti comportamentali della risposta emotiva. Si tratta dunque di una strategia efficace nel ridurre le espressioni comportamentali delle esperienze emotive negative, ma allo stesso tempo reprime anche l'espressione delle emozioni positive. Inoltre, poiché la *suppression* arriva nell'ultima fase del

processo di generazione dell'emozione, essa richiede all'individuo di sapere gestire continuamente le risposte emotive mano a mano che insorgono: questi sforzi, continui e ripetuti, possono causare un consumo di risorse cognitive. Inoltre, la suppression induce nell'individuo che la mette in atto un senso di incongruenza, tra l'esperienza provata e la sua espressione (Rogers, 1951). Questo senso di poca sincerità e di inautenticità tanto verso sé stessi quanto verso gli altri, (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997), può facilmente portare a sensazioni negative circa il sé e ad alienare l'individuo da sé stesso e dagli altri (Gross & John, 2003). Le ricerche presenti in letteratura, confermano che la soppressione di emozioni negative lascia intatta l'esperienza negativa, mentre sopprimere emozioni positive riduce l'esperienza di queste emozioni (Gross & Levenson, 1997; Stepper & Strack, 1993; Strack, Martin, & Stepper, 1988).

Proprietà psicometriche del test

Il test è stato costruito in maniera razionale, indicando in maniera chiara e inconfondibile la strategia di regolazione emotiva che si vuole misurare con ciascun item. Inoltre, sia la scala che misura il reappraisal, sia quella che misura la suppression, contengono almeno un item che riguarda la regolazione di emozioni negative e almeno uno riguardante la regolazione di emozioni positive. Infine, gli autori hanno avuto cura di limitare il contenuto degli item alla strategia di regolazione emotiva, per evitare qualsiasi possibile confusione nel menzionare qualsiasi conseguenza positiva o negativa per la sfera affettiva, quella sociale e quella del benessere.

Dimensionalità

Le analisi fattoriali esplorative condotte non hanno mostrato evidenze che facessero pensare a un unico fattore generale, bensì i risultati sono sempre riconducibili a due distinti fattori (Gross & John, 2003). Il primo fattore, corrisponde agli item del reappraisal, mentre il secondo fattore, è definito dagli item della suppression. Questi due fattori, da soli, spiegano oltre il 50% della varianza totale per ciascun campione analizzato. Non emergono inoltre differenze tra la regolazione di emozioni positive e quella di emozioni negative che mostrano invece risultati che vanno nella stessa direzione. Non esistono quindi prove di un fattore legato alle emozioni positive e di uno legato a quelle negative. Inoltre, i 6 item legati al reappraisal e i 4 che riguardano la strategia della suppression, sono risultati indipendenti tra di

loro (r medio = $-.01$), per cui si evince che gli individui che usano frequentemente il reappraisal non hanno maggiori probabilità di utilizzare strategie di suppression rispetto agli individui che utilizzano il reappraisal meno frequentemente.

Queste conclusioni sono sostenute anche da una serie di analisi fattoriali confermate condotte dagli stessi autori del test su un campione combinato che hanno confermato la struttura bifattoriale e hanno escluso differenze legate al genere.

Anche i dati della validazione italiana rispecchiano questi risultati, infatti, nel campione italiano (Balzarotti, John & Gross, in press), i due fattori individuati, spiegano circa il 56,7% della varianza totale

Coerenza interna

Dalla medesima ricerca (Gross & John, 2003), condotta su di un campione di circa 1500 student, risulta che l'accettabilità della coerenza interna si è rivelata con valori discreti dell'alpha di Cronbach (.73 per la scala della suppression e .79 per la scala del reappraisal) per tutti gli item.

Anche i risultati ottenuti dal campione italiano, vanno nella medesima direzione, e presentano valori dell'alpha di Cronbach di .84 per la scale del reappraisal e .72 per quella della suppression.

Stabilità nel tempo

Quanto alla stabilità nel tempo, nella medesima ricerca degli autori della scala (Gross & John, 2003) le correlazioni test-retest sono risultate pari a .69 per entrambe le scale, per il gruppo di studenti per il quale era stato previsto un intervallo tra le due somministrazioni di 3 mesi.

Ancora una volta il campione italiano presenta risultati analoghi, con correlazioni test-retest pari a .67 per il reappraisal e .71 per la soppressione, a distanza di due mesi.

Validità

Con l'obiettivo di esaminare la validità convergente e discriminante del test, l'ERQ è stato somministrato insieme ad altri reattivi.

In particolare, la scala del successo percepito nella regolazione (Perceived regulation success), la scala dell'inautenticità (Inauthenticity; Gross & John, 1998), la scala di misurazione delle

strategie di coping (COPE) di Carver e collaboratori (1989) e alcune scale che misurano la regolazione dell'umore, nello specifico il Trait Meta-Mood questionnaire (Salovey *et al.*, 1995) e la Negative Mood Regulation scale (Catanzaro & Mearns, 1990).

Infine, l'ERQ è stato anche somministrato insieme alle scale di Nolen-Hoeksema e Morrow (RRS, Ruminative Response Scale, 1991) e a quella di Trapnell e Campbell (1999) sulla ruminazione.

Ciò che è emerso è che sia l'uso di strategie di reappraisal (.20) sia quello di strategie di suppression (.18) sono positivamente correlate con la percezione che i propri sforzi di regolazione abbiano successo. Anche se queste correlazioni sono di entità modesta, sono molto importanti perché mostrano che qualsiasi differenza nelle correlazioni di soppressione e reappraisal non sono causate solamente dalle differenze nel successo percepito di queste due strategie. Inoltre, l'inautenticità, cioè un fattore che misura i tentativi di mascherare l'espressione del proprio sé interiore, è correlata positivamente con la suppression (.47), ma non con il reappraisal (-.05). Pertanto si può dedurre che gli individui che sopprimono in maniera cronica siano intensamente consapevoli della loro mancanza di autenticità e ingannano consapevolmente gli altri riguardo ai propri stati interni reali, alle proprie attitudini e alle proprie credenze (Gross & John, 2003).

Rispetto alle strategie di coping, invece, il reappraisal risulta correlato positivamente con la reinterpretazione (.43), mentre la suppression è correlata negativamente con lo sfogarsi (-.43). Questo significa che gli individui che in genere usano il reappraisal come strategia regolativa sono portati ad affrontare le situazioni ricercando gli aspetti buoni anche nelle situazioni negative e stressanti; chi sopprime, invece, è meno consapevole ed è meno incline nell'esprimere il proprio stato emotivo, rispetto a chi sopprime solo saltuariamente.

Infine, sono emerse relazioni anche se modeste, ma costanti tra la suppression e la ruminazione, che indicano che gli individui che abitualmente sopprimono ruminano di più sui loro umori negativi e su di sé. Infatti, esprimere le proprie emozioni può cambiare l'ambiente sociale, quindi la soppressione delle emozioni riduce la probabilità che le situazioni che generano emozioni negative migliorino. Anziché portare all'azione, la suppression conduce alla ruminazione che, a sua volta, incrementa il rischio di periodi prolungati di emozioni negative e di sintomi depressivi (Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993).

Sul campione italiano, l'ERQ è stato somministrato insieme al COPE e al PANAS. Nel primo caso sono stati replicati i risultati ottenuti sul campione statunitense, infatti la scala del reappraisal è risultata correlata positivamente con la "reinterpretazione positiva" del COPE e

con la strategia di coping legata alla crescita, mentre la scala della suppression è risultata correlata negativamente con la focalizzazione emotiva e con la strategia dello sfogarsi.

Per quanto riguarda l'affettività come ci si attendeva in base ai risultati americani, il reappraisal risulta correlato alle più grandi esperienze di affettività positiva e meno alle esperienze negative. Ciò sta ad indicare che le persone che adottano questa strategia regolativa abitualmente hanno maggiori probabilità di provare affetti positivi e meno di provarne di negativi rispetto agli individui che non fanno ricorso abitualmente a questa strategia. Per quanto riguarda la suppression, sono state confermate solo le previsioni riguardanti la sua correlazione negativa con le esperienze positive, ma non quelle legate alla correlazione positiva con gli affetti negativi. Questo sta a significare che nel campione italiano, i suppressor hanno meno possibilità di provare emozioni positive (ma non maggiori emozioni negative, rispetto ai non suppressor).

Punti di forza e di debolezza del test

Nel complesso l'ERQ ha mostrato, sia sul campione statunitense, sia su quello italiano, proprietà psicometriche solide. Anche la struttura a due fattori indipendenti è stata confermata in tutti i campioni.

5.6.3. Ruminative Response Scale (RRS)

Cornice teorica e definizione del costrutto misurato

A partire dagli anni ottanta, la ruminazione è diventata oggetto di attenzione e di studio in maniera sempre maggiore, sia nell'ambito clinico, sia in quello di ricerca. Questo soprattutto per il ruolo che questo tipo di self-focus riveste nell'eziologia e nel mantenimento dei disturbi depressivi. La scala RRS (Ruminative Response Scale), di Nolen-Hoeksema e Morrow (1991) è uno degli strumenti maggiormente utilizzati per misurare la ruminazione. Questa scala fa parte del Response Style Questionnaire, uno strumento elaborato a partire dalla Response Style Theory (Nolen-Hoeksema, 1991). Secondo questa teoria, la ruminazione è costituita da pensieri ripetitivi e passivi relativi ai propri sintomi depressivi, nonché alle possibili cause e conseguenze di tali sintomi. È dunque un processo che si attiva quando le persone sono tristi o depresse e prolunga i sintomi depressivi che rischiano, in questo modo, di diventare cronici (cfr. capitolo 4). Secondo quanto concettualizzato da questa teoria,

l'umore depresso attiva i pensieri negativi e la ruminazione porta tali pensieri all'attenzione dell'individuo, influenzando i suoi giudizi e le sue interpretazioni relative alla situazione che sta vivendo. Inoltre, secondo Nolen-Hoeksema, a prescindere dalla causa dell'episodio depressivo, è il modo con cui l'individuo risponde al proprio stato che può contribuire alla gravità, cronicità e ricorrenza dell'episodio stesso (Palmieri, Gasparre & Lanciano, 2007).

Proprietà psicometriche del test

Per Nolen-Hoeksema, la ruminazione si distingue da altre forme di pensiero automatico negativo in quanto esso rappresenta un vero e proprio stile di risposta per fronteggiare l'umore depresso, ovvero una differenza individuale stabile, una caratteristica di personalità. La RRS misura infatti la ruminazione depressiva, intesa come uno stile di risposta stabile. Le istruzioni del questionario chiedono di focalizzare la propria attenzione sui pensieri che si hanno quando si è tristi, malinconici o depressi e di indicare su una scala likert a quattro punti la frequenza dei pensieri o delle azioni indicate in ciascun item.

Dimensionalità

Recentemente Treynor, Gonzalez e Nolen-Hoeksema (2003) hanno sottoposto ad analisi fattoriale i dati relativi alla RRS per comprendere se la correlazione tra ruminazione e depressione, emersa negli studi di Nolen-Hoeksema, Larson e Grayson (1999) suggerisca un'associazione tra stile cognitivo e affect o se, piuttosto, la correlazione sia artificiosa dal momento che la RRS e il Beck Depression Inventory fanno riferimento alla stessa identica esperienza fenomenologica. Infatti, molti item della RRS sembrano sovrapporsi agli item che misurano la sintomatologia depressiva nel BDI e, quando gli strumenti di misura di due costrutti contengono item sovrapponibili, la correlazione tra i due costrutti potrebbe essere dovuta alla presenza di item simili, piuttosto che ad una reale relazione tra i costrutti stessi. A partire da queste considerazioni, gli autori hanno rivisitato la scala originale di ventidue item, mettendo a punto una nuova misura della ruminazione, non confondibile con la depressione, dal punto di vista del contenuto. Una volta eliminati i dodici item che fanno direttamente riferimento ad un contenuto depressivo, l'analisi delle componenti principali ha dato origine a due componenti, etichettate come "riflessione" e "rimuginazione". La prima indica una svolta decisa verso l'interno per impegnarsi in un problem solving cognitivo, volto ad alleviare i sintomi della depressione; la rimuginazione, invece, consiste in un confronto passivo della

propria situazione attuale, con qualche standard non raggiunto, in una contemplazione passiva di ciò che non va nella propria vita (Treyner, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). Le analisi effettuate hanno importanti ripercussioni sulla Response Style Theory, dal momento che queste due componenti risultano legate in maniera differente con la depressione. Infatti, nelle analisi longitudinali, la ruminazione è associata a distanza di tempo a livelli più bassi di depressione, sebbene, inizialmente, correli con livelli più elevati. Secondo gli autori, questo suggerisce che la riflessione possa essere determinata dall'affect negativo, o portare all'affect negativo, solo a breve termine, mentre possa risultare adattiva nella riduzione dell'affect negativo stesso, facilitando l'attivazione di un problem solving efficace. Al contrario, la componente di rimuginazione è associata a livelli più alti di depressione, sia inizialmente, sia nelle analisi longitudinali, suggerendo pertanto che non si tratti di una componente adattiva. Per verificare se la struttura fattoriale della versione italiana della RRS, somministrata in un campione italiano (N=462; età media=20,4 anni; d.s.=3,24) sia confrontabile con quella individuata nel campione americano, è stata condotta un'analisi delle componenti principali sui ventidue item della scala, impiegando la rotazione varimax prima e quella obliqua poi. Ciò ha permesso di accertare che la struttura fattoriale e la saturazione erano approssimativamente le stesse, anche se il metodo varimax dava una soluzione più chiara e maggiormente corrispondente con la soluzione individuata nella versione originale (Palmieri, Gasparre & Lanciano, 2003).

È emersa dapprima una struttura a cinque fattori, che riproduceva il 52,61% della varianza totale. Tuttavia, l'analisi della curva del grafico decrescente degli auto valori ha indicato una soluzione a tre componenti che spiegava il 42,7% della varianza totale. La prima di queste componenti, saturata da undici item, spiega il 16,04% della varianza totale e corrisponde alla componente denominata "rimuginazione" dagli autori della scala.

Nella seconda componente rientravano sei item, spiegava il 14,22% della varianza totale e corrisponde alla componente etichettata come "depressione".

Infine, la terza componente è saturata da cinque item e spiega il 12,43% della varianza totale. Questi item corrispondono esattamente alla componente "riflessione" individuata dagli autori.

Coerenza interna

Sono molteplici gli studi che hanno mostrato come la coerenza interna della RRS sia molto buona, con valori dell'alpha di Cronbach sempre compresi tra 0.88 e 0.92 (Just & Alloy,

1997; Nolan, Roberts & Gotlib, 1998; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994).

Anche i dati ottenuti durante la standardizzazione italiana si sono rivelati buoni, anche se inferiori ai valori americani. In particolare, l'alpha di Cronbach è pari a 0.80 per la componente di rimuginazione, pari a 0.71 per la componente di depressione e di 0.77 per la componente depressione (Palmieri, Gasparre & Lanciano, 2007).

Validità

Nella sua versione originale, in lingua inglese, la RRS risulta negativamente associata all'ottimismo disposizionale, misurato attraverso il LOT, e al supporto sociale, misurato con la Social Support and Activities Scale (Nolen.Hoeksema et al., 1994).

Per quanto riguarda invece la versione italiana, essa non è stata al momento sottoposta all'esame della validità esterna.

Punti di forza e di debolezza del test

La struttura fattoriale della RRS è stata sostanzialmente confermata anche nella validazione italiana, così come proposta nello studio americano. In particolare, anche nel campione italiano impiegato nello studio di validazione è emersa una netta distinzione tra la componente della riflessione e quella della rimuginazione, all'interno del macro-costrutto della ruminazione, che ha permesso di mettere in evidenza il duplice e differente legame tra ruminazione e depressione.

Infine, occorre osservare che nel lavoro di replica italiano la struttura fattoriale tripartita emersa spiega il 42,7% della varianza totale, mentre nello studio americano la stessa struttura spiegava il 49,08% della varianza totale.

5.6.4. Positive Affect and Negative Affect Scales (PANAS)

Cornice teorica e definizione del costrutto misurato

Il PANAS è una scala che misura due diverse dimensioni della struttura affettiva distinte e indipendenti, vale a dire l'affetto positivo, inteso come il grado in cui una persona si sente entusiasta, attiva e vigile, e l'affetto negativo, dimensione di disagio soggettivo che riassume

una molteplicità di stati d'umore spiacevoli, come la collera, il disgusto, la colpa, la paura o il nervosismo.

Queste due dimensioni sono considerate nel modello come degli stati affettivi, correlati ai corrispondenti tratti dell'emozionalità positiva, corrispondenti grossolanamente all'estroversione e negativa, corrispondenti al neuroticismo.

Proprietà psicometriche del test

Il PANAS è stato sviluppato per ottenere una misura valida e fedele degli stati affettivi positivi e negativi, è formato da ventidue item, pertanto risulta sia semplice e rapida da somministrare.

La scala consiste di un insieme di venti parole che descrivono una varietà di sentimenti ed emozioni, metà positivi e metà negativi. I soggetti devono indicare, per ciascun item, qual è il grado di intensità con cui hanno sperimentato ciascuno di essi in un periodo temporale specificato dal ricercatore, in base agli obiettivi specifici dello studio in corso. Questa variabile temporale, ad esempio, può variare dalla versione più generica "in generale" a quelle più specifiche, come "in questo momento" oppure "durante l'ultimo anno".

I punteggi elevati nella dimensione dell'affetto positivo (PA) riflettono uno stato di grande energia, totale concentrazione e impegno civile; mentre punteggi bassi nella dimensione dell'affetto negativo (NA) stanno ad indicare uno stato di calma e serenità.

Dimensionalità

La correlazione tra le due sottoscale è bassa e varia da -0.12 a -0.23, segno che esse condividono una bassa percentuale di varianza e che le due componenti sono pressoché indipendenti tra di loro.

Coerenza interna

I coefficienti di coerenza interna sono buoni in genere e, talvolta, molto buoni. Nei diversi studi, infatti, l'alpha di Cronbach varia da 0.86 a 0.90 per la sottoscala dell'affetto positivo e da 0.84 a 0.87 per la sottoscala dell'affetto negativo.

Stabilità nel tempo

Le due sottoscale mostrano considerevole stabilità test-retest. Inoltre i risultati hanno indicato anche che quando sono utilizzate con istruzioni temporali a breve termine, esse sono sensibili alle fluttuazioni dell'umore, mentre mostrano stabilità quando si usano istruzioni che richiedono l'adozione di una prospettiva temporale a lungo termine o generica.

Questo rende lo strumento utile per misurare sia gli stati affettivi a breve termine, sia le componenti di tratto affettive.

Validità

Le due scale dell'affetto positivo e di quello negativo correlano con misure di costrutti correlati all'affetto ed evidenziano un pattern di relazioni con altre variabili simile a quello riscontrato anche per altre scale sugli affetti. In particolare, è emerso che l'affetto positivo, ma non quello negativo, è correlato con l'attività sociale, mentre l'affetto negativo, ma non quello positivo, è correlato allo stress percepito.

Punti di forza e di debolezza del test

Nel complesso, il PANAS è risultato uno strumento adeguato per misurare l'affettività, positive e negativa, nelle persone.

Le proprietà psicometriche del test appaiono, dalle diverse ricerche effettuate, buone e adeguate, a prescindere dall'intervallo di tempo adottato nelle istruzioni.

Inoltre, si può riconoscere nella brevità della scala, evidente sia nel numero totale di item, sia nella tipologia stessa di ciascun item, un importante vantaggio, in quanto questa caratteristica facilita il suo impiego nell'ambito della ricerca, specie se la somministrazione deve essere affiancata a quella di altre scale.

5.6.5. Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Cornice teorica e definizione del costrutto misurato

La Satisfaction With Life Scale, di Diener e colleghi (1985), è una scala in grado di misurare esclusivamente la componente cognitiva del benessere. Essa è, anzi, definita come una misura “pura” di questa componente.

Questa scala si fonda su una concezione di soddisfazione per la vita come esito di un processo di giudizio riferito all’insieme degli aspetti della propria esistenza ed effettuato utilizzando i criteri personali dell’intervistato (Pavot & Diener, 1993). Infatti, si ritiene che nel formulare la risposta, i soggetti confrontino le proprie condizioni di vita percepite con uno standard, o un insieme di standard, personali, e che il livello di soddisfazione sia tanto più elevato quanto maggiormente le condizioni di vita si avvicinano. Il focus di questa scala sulla soddisfazione globale consente ai soggetti di pesare gli ambiti della propria vita, rispetto ai propri valori, criteri e standard.

Proprietà psicometriche del test

La Satisfaction With Life Scale consiste di cinque affermazioni rispetto alle quali i soggetti devono indicare il proprio grado di accordo su una scala Likert da sette punti.

Questa scala è stata utilizzata e valutata in maniera estesa in ricerche condotte su campioni con caratteristiche anche molto diverse tra loro, come ad esempio anziani, carcerati, persone in trattamento per abuso di alcolici, con donne vittimizzate, soggetti in psicoterapia, disabili, studenti, etc, e ha dimostrato di avere ottime proprietà psicometriche (Larsen et al., 1985; Pavot & Diener, 1993; Diener et al., 1985).

Dimensionalità

Diener e i suoi collaboratori (1985) hanno condotto un’analisi fattoriale sulla scala, dalla quale è emersa una struttura fattoriale ad un unico fattore, in grado di spiegare il 66% della varianza totale. Questa soluzione ad un unico fattore è stata replicata più volte (Arrindell *et al.*, 1991; Blais *et al.*, 1989; Pavot *et al.*, 1991). La stessa struttura è stata riscontrata per le versioni tradotte in francese e olandese e italiano.

Coerenza interna

I coefficienti di coerenza interna sono risultati buoni in tutti gli studi, in particolare il valore dell’alpha di Cronbach medio è stabile a 0.87 (Diener *et al.*, 1985).

Stabilità nel tempo

Sono state riscontrate, in diverse ricerche (Larsen et al., 1985; Pavot & Diener, 1993; Diener et al., 1985), correlazioni test-retest a distanza di due mesi pari a 0.82.

Validità

Questa scala ha mostrato anche correlazioni con altre misure del benessere soggettivo, come la scala PANAS dell'affetto positivo, l'MPQ di Tellegen, l'Inventario della depressione di Beck (Pavot & Diener, 1993).

Punti di forza e di debolezza del test

Si tratta di una scala molto breve e quindi facilmente incorporabile all'interno di batterie di test molto ampie. Inoltre in molteplici studi sono state confermate le sue proprietà psicometriche buone.

Un limite importante, però, è che questo strumento non consente di valutare il processo di formulazione dei giudizi di soddisfazione. Per esempio, non consente di stabilire quali siano i criteri di valutazione utilizzati nel produrre il giudizio. Inoltre, non è possibile stabilire quali siano gli ambiti della vita che le persone giudicano più centrali per sé e che pesano di più sul giudizio finale.

Si è riconosciuto anche che il contesto temporale adottato ha una notevole influenza sulla natura dei giudizi di soddisfazione. Vi sono ragioni sia teoriche (come l'importanza delle credenze dei soggetti circa il proprio futuro o delle percezioni del proprio passato, sul grado di soddisfazione presente), sia metodologiche (i processi socio cognitivi implicati nel rispondere alle domande del questionario) per includere nello strumento la misurazione anche della dimensione temporale.

5.6.6. *Psychological Well-being Scales (PWB)*

Cornice teorica e definizione del costrutto misurato

La scala, ideata da Ryff (1989), si propone specificatamente di misurare il funzionamento psicologico positivo ed è tra le poche esistenti a fondarsi su una teoria del benessere psicologico.

Vari studiosi di discipline sociali hanno cercato di capire su quali elementi le persone si basano nel giudicare più o meno positivamente la propria vita. Questa definizione di benessere soggettivo è stata etichettata come soddisfazione nella vita e si fonda sugli standard delle persone nel determinare ciò che è positivo nella vita. Si tratta quindi di una valutazione globale della qualità della vita di una persona secondo i propri criteri soggettivi. Sono stati creati, di conseguenza, degli strumenti psicometrici in grado di misurare il benessere.

Carol Ryff però sostiene che la felicità non è tutto e che la struttura sottostante al benessere sia molto più complessa di quanto appaia dalla letteratura e dagli strumenti esistenti. Il benessere si presenta come un processo multidimensionale e dinamico che comprende vari e molteplici aspetti. Il modello della Ryff è alla base della scala PWB, costruita per misurare le sei dimensioni del benessere proposte dall'autrice.

Proprietà psicometriche del test

Questa scala valuta sei differenti criteri del funzionamento psicologico positivo: l'*autonomia*, vale a dire la capacità di autodeterminazione e l'indipendenza, la capacità di resistere alle pressioni sociali, la capacità di autoregolazione del comportamento e di valutazione, mediante standard personali; il *controllo ambientale*, cioè il senso di controllo e di competenza nella gestione dell'ambiente e delle attività, la capacità di usare efficacemente le opportunità offerte dall'ambiente, di scegliere o creare contesti appropriati ai propri bisogni e valori; la *crescita personale*, intesa come la percezione di uno sviluppo continuo, del sé come in perenne crescita e espansione, l'apertura nei confronti di nuove esperienze, la sensazione di realizzare le proprie potenzialità, la percezione di un miglioramento in sé e nel proprio comportamento; le *relazioni positive con gli altri*, vale a dire la qualità delle proprie relazioni personali: all'estremità positiva include l'aver relazioni calorose, soddisfacenti, la preoccupazione per il benessere altrui, la capacità di mostrare empatia, affetto e intimità, la consapevolezza della reciprocità insita nelle relazioni; lo *scopo nella vita*, inteso come la presenza di obiettivi nella

propria vita e la percezione di una direzione e di un significato; infine, l'*accettazione di sé*, cioè la presenza di un atteggiamento positivo nei confronti di sé, la consapevolezza e l'accettazione dei molteplici aspetti del sé, incluse le qualità positive e negative, l'atteggiamento positivo verso la propria vita passata.

Esistono diverse versioni di questa scala, a partire dalla prima e più estesa, che include complessivamente 120 item (Ryff, 1989), cioè venti per ciascuna delle sei dimensioni, ai quali il soggetto deve rispondere indicando un punteggio su una scala Likert a sei punti. Esistono inoltre una versione da 84 item (Ryff *et al.*, 1996) e una da 18 item (Ryff & Keyes, 1995).

Dimensionalità

Sulla base di definizioni bipolari per ciascuna delle sei sottoscale, la Ryff ha individuato, all'origine, circa ottanta item per ogni dimensione, metà dei quali appartenevano ad un polo delle definizioni, mentre l'altra metà apparteneva all'altro polo. Gli item sono stati creati da tre persone a cui era stato dato il compito di scrivere definizioni auto-descrittive che combaciassero con quelle teoriche e che fossero applicabili a entrambi i sessi e a tutti i livelli d'età. Le domande costruite secondo questa procedura sono poi state sottoposte ad una selezione preliminare che tenesse conto di determinati criteri: sono state, infatti, scartate tutte le definizioni che risultavano ambigue, non chiaramente legate alla definizione della loro scala di appartenenza, non facilmente distinguibili dalle domande formulate per le altre scale e tutte quelle che non favorivano delle risposte variabili. In questo modo sono è stata eliminata la metà degli item per ogni scala. In seguito è stata calcolata la correlazione degli item con la propria scala e sono stati eliminati tutti quelli che correlavano maggiormente con le altre scale rispetto alla propria, oppure che mostravano correlazioni basse con la propria.

Coerenza interna

La coerenza interna per ogni scala, calcolata negli studi di validazione (Ryff, 1989), era la seguente: per l'auto-accettazione .93; per le relazioni positive con gli altri, .91; per l'autonomia .86; per la padronanza ambientale .90; per lo scopo nella vita .90 e, infine, per la crescita personale .87.

Stabilità nel tempo

I coefficienti di attendibilità test-retest dopo un periodo di sei settimane sono stati valutati su una parte del campione americano iniziale (n=321) e sono stati i seguenti: per l'autoaccettazione .85; per le relazioni positive con gli altri, .83; per l'autonomia .88; per la padronanza ambientale .81; per lo scopo nella vita .82 e, infine, per la crescita personale .81 (Ruini *et al.*, 2000).

Validità

Sempre nello studio di Ruini (Ruini *et al.*, 2000), sono state calcolate anche le relazioni con gli strumenti utilizzati precedentemente per valutare il funzionamento positivo (LSI; ABS; Self Esteem; Locus of Control; Morale Scale; Neugarte, Havinghurts & Tobin, 1961; Bradburn, 1969; Rosemberg, 1965; Lawton, 1975; Levenson, 1974) somministrati al campione. Esse sono tutte positive e significative, con coefficienti che variano da .25 a .73. per quanto riguarda le correlazioni con gli altri indici utilizzati per misurare il funzionamento negativo, come la Zung Depression Scale (Zung, 1965), sono tutte significative e negative, con coefficienti che variano da -.30 a -.60. Il PWB ha così dimostrato di avere una buona validità convergente e discriminante.

Punti di forza e di debolezza del test

L'importanza dell'utilizzazione di questo questionario del benessere risiede nella solida concettualizzazione teorica che ne è alla base. Infatti, le sei dimensioni dell'autonomia, dell'autoaccettazione, dello scopo nella vita, della crescita personale, del controllo ambientale e delle relazioni positive indicano importanti aspetti della personalità necessari per definire la presenza del benessere psicologico. È stato dimostrato come alcune variabili socio demografiche (età, sesso, e livello di istruzione) possano influenzare determinate dimensioni evidenziando così specifiche fasce di popolazione con livelli di benessere psicologico più carenti.

Questo strumento psicometrico è stato creato e validato negli Stati Uniti, dove ha mostrato buone proprietà psicometriche ed è stato utilizzato in numerose ricerche, così come in Italia, dove il PWB è stato somministrato a pazienti con disturbi ansiosi e dell'umore.

Recenti studi condotti in America hanno dimostrato la superiorità del modello multidimensionale del benessere rispetto a quello ad un singolo fattore (Ryff & Keyes, 1995) e hanno analizzato il rapporto tra benessere psicologico e soddisfazione nella vita (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Tuttavia la lunghezza del test, composto da 84 item, non agevola la sua compilazione in concomitanza con altri test.

5.7. Procedura

Si intende somministrare simultaneamente in aula i questionari prescelti lot-r, per la misurazione del livello di ottimismo disposizionale; l'erq, per la misurazione delle strategie di regolazione emotiva; il PWB per misurare il benessere psicologico; il PANAS per misurare la struttura affettiva; il SWLS per poter misurare la soddisfazione di vita; e, infine, il RRS per misurare la ruminazione emotiva.

L'ordine di somministrazione dei sei reattivi è stato bilanciato e presentato in modo casuale ai soggetti. In particolare, sono state scelte quattro diverse combinazioni, che tenessero presente la durata prevista per la compilazione. Sono stati così alternati i questionari più brevi (LOT-R, ERQ, SWLS) con quelli più lunghi (PWB, RRS e PANAS), al fine di verificare l'eventuale influenza dovuta all'ordine di somministrazione. Queste somministrazioni sono state effettuate in aule universitarie in tempi appositamente concordati con i docenti, attraverso istruzioni standardizzate previste a priori che indicavano come compilare i sei reattivi.

5.8. Risultati

5.8.1. Verifica della normalità e calcolo dei valori anomali

Il primo passaggio effettuato sui dati raccolti è stato quello della verifica della normalità della distribuzione, per ciascuna variabile adottata in questo studio.

Seguendo le indicazioni di Barbaranelli (2003), sono state adottate diverse tecniche statistiche integrate, per verificare la normalità delle diverse variabili.

Innanzitutto sono stati osservati gli istogrammi della distribuzione di frequenza delle variabili, in cerca della classica forma a "campana". Sono stati poi analizzati i Q-Q Plot, sul confronto

dei quantili della distribuzione con quelli della distribuzione normale. Sono stati inoltre utilizzati gli indici che valutano la forma della distribuzione, in particolare gli indici di asimmetria (*skewness*) e di curtosi (*kurtosis*), considerando come accettabili valori di simmetria e curtosi compresi tra -1 e +1.

Nella presente ricerca, oltre alle statistiche sopra descritte, sono state calcolate anche altre statistiche per la valutazione della normalità della distribuzione dei singoli item dei test.

Come statistiche descrittive di tendenza centrale, sono state calcolate la media e la mediana, mentre come misure della dispersione intorno alla media, la deviazione standard e la varianza.

In generale, è stato possibile osservare che i singoli item dei sei test hanno mostrato di corrispondere adeguatamente alle condizioni previste per una distribuzione approssimata alla normale, relativamente ai parametri della media e della deviazione standard.

Sono stati rilevati dei valori di asimmetria e curtosi problematici per alcuni item della scala RRS, ma si è comunque ritenuto opportuno mantenere tali item in quanto il grado di scostamento dall'intervallo di -1 e +1 consigliato non era eccessivo.

Le analisi effettuate hanno inoltre contribuito all'individuazione di due valori anomali, o outlier. Si tratta di due casi con valori che si distinguono rispetto agli altri valori della distribuzione dei punteggi in maniera sistematica, per tutte le scale. Pertanto essi possono influenzare molti indicatori, tra cui la media, la deviazione standard, l'asimmetria e la curtosi. Come suggerito da Barbaranelli (2003), in tutte le analisi che saranno successivamente presentate, si è deciso di escludere dal campione questi due casi, per evitare di distorcere significativamente i risultati.

5.8.2. Correlazioni tra i fattori

Una volta riscontrata la normalità della distribuzione delle variabili prese in esame ed eliminati i valori anomali, si è proceduto con l'analisi delle correlazioni esistenti tra i fattori presi in esame in questo primo studio.

La prima tra le correlazioni analizzate è quella tra la variabile ottimismo disposizionale, misurata per mezzo del LOT-R e le due strategie di regolazione emotiva misurate attraverso la scala ERQ.

Come si può osservare nella tabella 5.1., queste due correlazioni mostrano entrambe risultati significativi, in direzioni opposte. Come è evidente, l'ottimismo correla in maniera significativamente positiva con la strategia del reappraisal, che indica la rivalutazione

dell'evento negativo. Viceversa, l'ottimismo correla in maniera significativamente negativa con la suppression, la strategie di regolazione che indica soppressione dell'emozione.

Si tratta di risultati molto importanti, perché mettono in luce un legame tra questi fattori che non è trascurabile e che sarà per questo trattato in fase di discussione. Tuttavia, occorre notare l'entità di queste correlazioni che non è molto elevata, sebbene la correlazione tra ottimismo disposizionale e reappraisal sia più forte rispetto a quella inversa tra ottimismo suppression.

		ERQreappraisal	ERQsuppression
LOTaggr	Pearson Correlation	,209**	-,155**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	515	515

Tab. 5.1. - Correlazioni tra LOT-R e ERQ

Successivamente sono state calcolate le correlazioni tra la variabile ottimismo e tutti i fattori utilizzati nel presente studio come misure degli indici di benessere (Tab. 5.2.).

Come si nota dalla tabella, anche in questo caso sono risultate molteplici correlazioni di tipo significativo e che fanno dunque pensare a dei legami tra l'ottimismo e la maggior parte di questi fattori che indicano benessere.

Nello specifico, l'ottimismo risulta correlato in maniera positiva con il PA, il fattore della positività affettiva, con tutti i fattori misurati dalla scala PWB, sul benessere psicologico, vale a dire l'autoaccettazione, le relazioni positive con gli altri, l'autonomia, il controllo ambientale, lo scopo nella vita, e la crescita personale. Infine, l'ottimismo risulta significativamente correlato anche con il fattore che misura la soddisfazione di vita, misurato attraverso la scala SWLS.

Inoltre, l'ottimismo disposizionale correla in maniera significativamente negativa con tutti gli altri fattori presi in esame, quelli che potremmo definire "negativi" o misure legate al malessere, in quanto si tratta di tutte quelle variabile di segno opposto rispetto a quelle appena elencate. Si tratta per l'appunto del NA, il fattore che misura l'affettività negativa e dei tre fattori misurati dalla scala RRS e cioè la rimuginazione, la riflessione e la depressione.

Sebbene queste correlazioni, da sole, non bastino per farci pensare a dei rapporti di causalità tra le variabili in esame, esse rivestono un'importanza fondamentale, in quanto mostrano il legame profondo che esiste tra l'ottimismo e tutte le altre variabili prese in esame attraverso l'andamento comune, sia esso di segno positivo o negativo, che evidenziano nella totalità dei casi. Inoltre, in questo caso si tratta di valori molto più elevati, che indicano una forte

relazione tra queste variabili. Fa eccezione il fattore di riflessione della scala RRS, con una correlazione significativa, ma debole.

		LOTaggr
PA	Pearson Correlation	,373**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
NA	Pearson Correlation	-,413**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
RRSrimuginazione	Pearson Correlation	-,381**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
RRSriflessione	Pearson Correlation	-,183**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
RRSdepressione	Pearson Correlation	-,260**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
PWBautoaccettazione	Pearson Correlation	,652**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
PWBrelazionipositive	Pearson Correlation	,370**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
PWBautonomia	Pearson Correlation	,314**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
PWBcontrolloambientale	Pearson Correlation	,483**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
PWBscopovita	Pearson Correlation	,430**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
PWBcrescitapersonale	Pearson Correlation	,355**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515
SWLaggr	Pearson Correlation	,519**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	515

Tab. 5.2. - Correlazioni tra LOT-R e PANAS, RRS, PWB e SWLS

Infine, sono state misurate anche tutte le correlazioni esistenti tra i due fattori della scala ERQ, che misura le due strategie di regolazione emotiva prese in esame in questo studio, vale a dire il reappraisal e la suppression, con le medesime variabili utilizzate come misure del benessere psicologico appena citate (Tab. 5.3.).

		ERQreappraisal	ERQsuppression
PA	Pearson Correlation	,178**	-,178**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	515	515
NA	Pearson Correlation	-,011	,039
	Sig. (2-tailed)	,800	,382
	N	515	515
RRSrimuginazione	Pearson Correlation	,051	,064
	Sig. (2-tailed)	,251	,149
	N	515	515
RRSriflessione	Pearson Correlation	,119**	,077
	Sig. (2-tailed)	,007	,081
	N	515	515
RRSdepressione	Pearson Correlation	,078	,137**
	Sig. (2-tailed)	,075	,002
	N	515	515
PWBautoaccettazione	Pearson Correlation	,119**	-,235**
	Sig. (2-tailed)	,007	,000
	N	515	515
PWBrelazionipositive	Pearson Correlation	,053	-,442**
	Sig. (2-tailed)	,228	,000
	N	515	515
PWBautonomia	Pearson Correlation	-,021	-,077
	Sig. (2-tailed)	,637	,080
	N	515	515
PWBcontrolloambientale	Pearson Correlation	,138**	-,190**
	Sig. (2-tailed)	,002	,000
	N	515	515
PWBscopovita	Pearson Correlation	,078	-,346**
	Sig. (2-tailed)	,078	,000
	N	515	515
PWBcrescitapersonale	Pearson Correlation	,144**	-,266**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000
	N	515	515
SWLaggr	Pearson Correlation	,142**	-,165**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000
	N	515	515

Tab. 5.3. - Correlazioni tra ERQ e PANAS, RRS, PWB e SWLS

In questo caso, sebbene non si presentino tutte correlazioni significative, sono emersi comunque dati molto importanti e, per larga parte significativi, che possono permetterci di dedurre alcuni importanti andamenti tra le variabili.

In particolare, per quanto riguarda la strategia della rivalutazione cognitiva, sono emerse correlazioni significative di segno positivo con il PA, il fattore della positività affettiva, con la riflessione, uno dei fattori misurati dalla scala RRS, con l'autoaccettazione, il controllo ambientale e la crescita personale, fattori misurati con la scala del benessere psicologico e, infine, con la soddisfazione nei confronti della propria vita. La variabile del reappraisal non correla negativamente con nessuna delle altre variabili, né quelle che misurano il benessere, né quelle che misurano il malessere.

Per quanto riguarda invece il fattore della suppression, il secondo misurato dalla scala ERQ, esso correla in maniera significativa e positiva solo con il fattore della depressione, misurato attraverso la scala RRS.

Sono evidenti invece correlazioni di segno negativo con la variabile PA, con l'autoaccettazione, le relazioni positive con gli altri, il controllo ambientale, lo scopo nella vita e la crescita personale. Anche l'autonomia, la sesta delle variabili misurate tramite la scala del benessere psicologico, pur non mostrando una correlazione significativa, mostra comunque una tendenza di significatività ($p=.80$) che ci permette di considerare tutte queste variabili come coerenti nell'andamento, rispetto alla soppressione emotiva.

Infine, è presente anche una correlazione di segno negativo con la soddisfazione nei confronti della propria vita.

Si tratta però di correlazioni deboli, escluse alcune eccezioni, come la correlazione tra suppression e relazioni positive. In tutti gli altri casi sopra citati, le correlazioni non mostrano mai valori assoluti superiori a .3.

Si è pensato pertanto di osservare gli andamenti delle suddette correlazioni in funzione di altre variabili non prese in considerazione in fase di stesura delle ipotesi.

5.8.3. Correlazioni tra i fattori in funzione del genere

La prima variabile che sarà utilizzata per ricalcolare le correlazioni è quella del genere.

		ERQreappraisal	ERQsuppression
LOTaggr	Pearson Correlation	,234**	-,216**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	362

Tab. 5.4. - Correlazioni tra LOT-R e ERQ per il campione femminile

		ERQreappraisal	ERQsuppression
LOTaggr	Pearson Correlation	,164*	-,196*
	Sig. (2-tailed)	,043	,015
	N	153	153

Tab. 5.5. - Correlazioni tra LOT-R e ERQ per il campione maschile

Come si può vedere nelle tabelle 5.4 e 5.5, sebbene non ci siano nemmeno in questo caso correlazioni molto forti, esistono comunque correlazioni significative tra l'ottimismo disposizionale e le due strategie di regolazione emotiva prese in considerazione in questo studio. Questo tipo di correlazione è significativo e segue le stesse direzioni messe in luce in precedenza. Tuttavia, l'aspetto nuovo, che emerge da questi risultati, è che le correlazioni nel campione femminile siano molto più forti rispetto a quelle del campione maschile, a indicare l'importanza di questa distinzione.

Sono state ricalcolate anche le altre correlazioni, sempre in funzione della variabile genere (Tab. 5.6.).

In questo caso, i valori delle correlazioni non si discostano molto da quelli calcolati senza la distinzione di genere. Tuttavia, il confronto tra i due sottocampioni mostra una tendenza del gruppo femminile ad avere valori più elevati sulla maggior parte delle misurazioni di benessere.

		LOTaggrF	LOTaggrM
PA	Pearson Correlation	,366**	,344**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
NA	Pearson Correlation	-,456**	-,283**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
RRSrimuginazione	Pearson Correlation	-,395**	-,297**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
RRSriflessione	Pearson Correlation	-,163**	-,185*
	Sig. (2-tailed)	,002	,022
	N	362	153
RRSdepressione	Pearson Correlation	-,277**	-,205*
	Sig. (2-tailed)	,000	,011
	N	362	153
PWBautoaccettazione	Pearson Correlation	,673**	,586**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
PWBrelazionipositive	Pearson Correlation	,398**	,394**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
PWBautonomia	Pearson Correlation	,309**	,285**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
PWBcontrolloambientale	Pearson Correlation	,522**	,372**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
PWBscopovita	Pearson Correlation	,462**	,391**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
PWBcrescitapersonale	Pearson Correlation	,362**	,354**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153
SWLaggr	Pearson Correlation	,532**	,467**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	362	153

Tab. 5.6. - Correlazioni tra LOT-R e PANAS, RRS, PWB e SWLS per il campione femminile e per quello maschile

Infine, la variabile genere è stata presa in considerazione anche per ricalcolare le correlazioni tra le strategie di regolazione emotiva e gli indici di benessere (Tab. 5.7.). Si tratta, effettivamente, della matrice che aveva mostrato le correlazioni meno forti, seppure significative.

		Reappraisal F	Reappraisal M	Suppression F	Suppression F
PA	Pearson Correlation	,239**	,054	-,235**	-,283**
	Sig. (2-tailed)	,000	,508	,000	,000
	N	362	153	362	153
NA	Pearson Correlation	-,077	,124	,071	,109
	Sig. (2-tailed)	,143	,128	,176	,179
	N	362	153	362	153
RRSrimuginazione	Pearson Correlation	-,038	,237**	,111	,218**
	Sig. (2-tailed)	,475	,003	,034	,007
	N	362	153	362	153
RRSriflessione	Pearson Correlation	,084	,195	,126	,130
	Sig. (2-tailed)	,112	,016	,017	,110
	N	362	153	362	153
RRSdepressione	Pearson Correlation	-,005	,251**	,170**	,156
	Sig. (2-tailed)	,920	,002	,001	,054
	N	362	153	362	153
PWBautoaccettazione	Pearson Correlation	,212**	-,089	-,272**	-,299**
	Sig. (2-tailed)	,000	,275	,000	,000
	N	362	153	362	153
PWBrelazionipositive	Pearson Correlation	,064	,030	-,391**	-,486**
	Sig. (2-tailed)	,227	,709	,000	,000
	N	362	153	362	153
PWBautonomia	Pearson Correlation	-,002	-,060	-,149**	-,103
	Sig. (2-tailed)	,971	,459	,005	,204
	N	362	153	362	153
PWBcontrolloambientale	Pearson Correlation	,236**	-,062	-,217**	-,282**
	Sig. (2-tailed)	,000	,450	,000	,000
	N	362	153	362	153
PWBscopovita	Pearson Correlation	,135	-,044	-,363**	-,312**
	Sig. (2-tailed)	,010	,589	,000	,000
	N	362	153	362	153
PWBcrescitapersonale	Pearson Correlation	,150**	,132	-,237**	-,366**
	Sig. (2-tailed)	,004	,105	,000	,000
	N	362	153	362	153
SWLaggr	Pearson Correlation	,233**	-,060	-,211**	-,207*
	Sig. (2-tailed)	,000	,459	,000	,010
	N	362	153	362	153

Tab. 5.7. - Correlazioni tra ERQ e PANAS, RRS, PWB e SWLS per il campione femminile e per quello maschile

Effettivamente, questo tipo di analisi ha generato una serie di dati molto importanti e degni di attenta analisi. Infatti, come è subito evidente dalla matrice di correlazione, le differenze sono molteplici e di notevole entità tra i due sottocampioni.

Innanzitutto, per quanto riguarda la strategia di rivalutazione della situazione, occorre evidenziare le differenze sul fattore di positività affettiva, in cui il reappraisal correla in modo significativo solo con il campione femminile.

Viceversa, per tutti e tre i fattori della ruminazione, le correlazioni significative esistenti riguardano solo il campione maschile. Per quanto riguarda invece gli indici di benessere, invece, è nuovamente il campione femminile a mostrare la maggior parte delle correlazioni significative, a fronte del campione maschile che, invece, non ha nemmeno una correlazione positiva con il benessere.

Per quanto riguarda invece la strategia della suppression, ci sono meno differenze legate al genere, sia per le misure di affettività, sia per quelle di benessere. Tuttavia, rispetto al fattore della depressione, occorre mettere in luce una correlazione significativa positiva per il campione femminile.

5.8.4. Correlazioni tra i fattori in funzione dell'ottimismo disposizionale

Successivamente, i medesimi confronti, sono stati fatti su nuove matrici di correlazione, tenendo come variabile di riferimento l'ottimismo disposizionale. Pertanto, il campione è stato suddiviso in due sottocampione, quello degli ottimisti e quello dei pessimisti, in base alle norme locali esistenti. Non sono stati presi in considerazione in questa matrice tutti i casi con valori intermedi.

		ERQreappraisal	ERQsuppression
LOTaggr	Pearson Correlation	-,129	-,098
	Sig. (2-tailed)	,205	,337
	N	98	98

Tab. 5.8. - Correlazioni tra LOT-R e ERQ per il gruppo ottimista

		ERQreappraisal	ERQsuppression
LOTaggr	Pearson Correlation	,159*	-,007
	Sig. (2-tailed)	,022	,918
	N	209	209

Tab. 5.9. - Correlazioni tra LOT-R e ERQ per il gruppo pessimista

Come si può osservare nelle tabelle 5.8 e 5.9. Non sono presenti molti dati significativi, né correlazioni di una certa forza. Tuttavia, si può porre in evidenza come il gruppo dei pessimisti mostri una significatività nella correlazione tra il livello di ottimismo disposizionale e il reappraisal, cosa che non accade per gli ottimisti.

Successivamente, sono state prese in esame anche le matrici di correlazione in funzione dell'ottimismo disposizionale tra il livello di ottimismo e gli indici di benessere (cfr. Tab. 5.10).

		LOTaggr OTT	LOTaggr PESS
PA	Pearson Correlation	,204 [*]	,234 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,044	,001
	N	98	209
NA	Pearson Correlation	-,197	-,248 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,052	,000
	N	98	209
RRSrimuginazione	Pearson Correlation	-,092	-,273 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,365	,000
	N	98	209
RRSriflessione	Pearson Correlation	-,094	-,120
	Sig. (2-tailed)	,357	,083
	N	98	209
RRSdepressione	Pearson Correlation	-,023	-,197 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,824	,004
	N	98	209
PWBautoaccettazione	Pearson Correlation	,202 [*]	,461 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,046	,000
	N	98	209
PWBrelazionipositive	Pearson Correlation	,175	,240 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,084	,000
	N	98	209
PWBautonomia	Pearson Correlation	,099	,137 [*]
	Sig. (2-tailed)	,334	,048
	N	98	209
PWBcontrolloambientale	Pearson Correlation	,191	,359 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,059	,000
	N	98	209
PWBscopovita	Pearson Correlation	,050	,291 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,625	,000
	N	98	209
PWBcrescitapersonale	Pearson Correlation	,105	,210 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,302	,002
	N	98	209
SWLaggr	Pearson Correlation	,088	,378 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,387	,000
	N	98	209

Tab. 5.10. - Correlazioni tra LOT-R e PANAS, RRS, PWB e SWLS per il gruppo ottimista e per quello pessimista

Anche in questo caso, appare subito evidente che i valori più significativi e le correlazioni più forti appartengono al gruppo dei pessimisti, sia per il PANAS, sia per i fattori rimuginazione e

depressione della scala RRS, sia per tutti gli indici di benessere. Questo aspetto non è trascurabile e, congiuntamente a quanto emerso dalla correlazione precedente, tra ottimismo disposizionale e strategie di regolazione, permette di tracciare un quadro coerente, che sarà discusso successivamente.

		Reappraisal OTT	Reappraisal PESS	Suppression OTT	Suppression PESS
PA	Pearson Correlation	,053	,163	-,172	-,136
	Sig. (2-tailed)	,606	,018	,091	,049
	N	98	209	98	209
NA	Pearson Correlation	,042	,051	-,003	-,077
	Sig. (2-tailed)	,680	,463	,976	,271
	N	98	209	98	209
RRSrimuginazione	Pearson Correlation	,216	,043	-,111	,110
	Sig. (2-tailed)	,033	,540	,276	,114
	N	98	209	98	209
RRSriflessione	Pearson Correlation	,138	,111	,008	,022
	Sig. (2-tailed)	,174	,110	,936	,747
	N	98	209	98	209
RRSdepressione	Pearson Correlation	,177	,048	,015	,117
	Sig. (2-tailed)	,081	,487	,886	,092
	N	98	209	98	209
PWBautoaccettazione	Pearson Correlation	-,088	,119	-,199	-,179 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,388	,086	,050	,009
	N	98	209	98	209
PWBrelazionipositive	Pearson Correlation	-,119	,037	-,491 ^{***}	-,437 ^{***}
	Sig. (2-tailed)	,242	,593	,000	,000
	N	98	209	98	209
PWBautonomia	Pearson Correlation	-,172	-,029	,026	,039
	Sig. (2-tailed)	,090	,679	,803	,579
	N	98	209	98	209
PWBcontrolloambientale	Pearson Correlation	-,019	,107	-,204	-,131
	Sig. (2-tailed)	,850	,123	,044	,058
	N	98	209	98	209
PWBscopovita	Pearson Correlation	,003	,030	-,317 ^{**}	-,331 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,974	,663	,001	,000
	N	98	209	98	209
PWBcrescitapersonale	Pearson Correlation	-,009	,067	-,320 ^{**}	-,183 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,929	,335	,001	,008
	N	98	209	98	209
SWLaggr	Pearson Correlation	,282 ^{**}	,136 [*]	-,134	-,061
	Sig. (2-tailed)	,005	,050	,187	,378
	N	98	209	98	209

Tab. 5.11. - Correlazioni tra ERQ e PANAS, RRS, PWB e SWLS per il gruppo ottimista e per quello pessimista

Sono state infine ricalcolate tutte le correlazioni tra le strategie di regolazione emotiva e gli indici di benessere soggettivo, in funzione della variabile ottimismo disposizionale, per confrontare le differenze tra i due gruppi: ottimisti e pessimisti (Tab. 5.11).

In questo caso non emergono molti dati significativi, né molte differenze tra i due gruppi. Nello specifico, la strategia del reappraisal correla significativamente solo con il fattore di soddisfazione nei confronti della propria vita. Non si tratta di correlazioni molto forti, anche se occorre sottolineare la differenza tra gli ottimisti, che mostrano un indice più elevato e i pessimisti, con una correlazione minima.

Per quanto riguarda la suppression, invece, ci sono più correlazioni significative, in funzione dell'ottimismo disposizionale. Nello specifico, le correlazioni più elevate sono di segno negativo, come ipotizzato e riguardano i principali indici di benessere misurati attraverso il PWB. In questo caso i dati mostrano correlazioni più forti per gli ottimisti, anche se occorre dire che non si tratta di differenze molto elevate.

5.8.5. Modello di equazione strutturale

Nonostante i valori della matrice di correlazione non fossero elevati, è stato comunque calcolato un modello di equazione strutturale con il software Lisrel.8, per verificare la funzione di mediazione della regolazione emotiva rispetto agli effetti sul benessere psicologico.

Tuttavia, partendo da correlazioni non molto elevate, non ci si aspetta un modello con un buon fit, semmai, si vuole verificare se il modello possa funzionare e se le variabili correlino tra di loro nel modello.

A titolo esemplificativo sarà pubblicato qui di seguito un solo modello, sebbene ne siano stati calcolati diversi, modificando di volta in volta alcuni indici. Poiché l'andamento e i risultati generali sono risultati molto coerenti tra i vari modelli, si è deciso di commentare solo il seguente modello, che comprende tutte le variabili presentate nelle ipotesi (Fig. 5.1.).

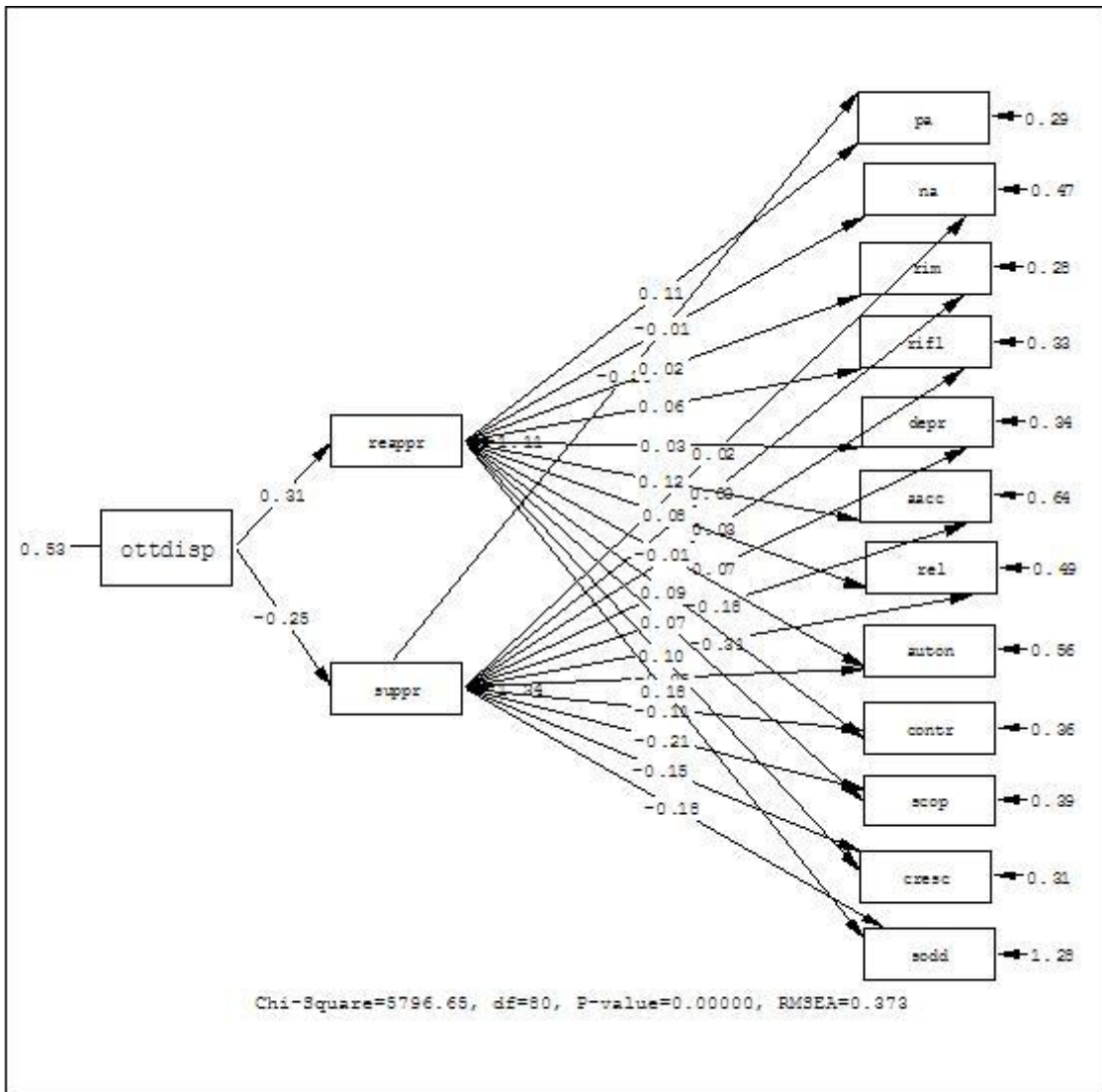


Fig. 5.1. - Modello di equazione strutturale per il calcolo della funzione di mediazione della regolazione emotiva

Come si può notare il Chi-quadro e l'indice RMSEA, fanno capire che il fit del modello non è buono e che esistono quindi alcune problematiche relative al rapporto tra queste variabili, per cui sarebbe opportuno, in futuro, apportare alcuni accorgimenti, come ad esempio provare a calcolare un modello Lisrel più complesso. D'altra parte i valori delle correlazioni avevano già dato a pensare a un fit di questo tipo.

Ciò non toglie che, tuttavia, questo modello può comunque essere utile per osservare alcuni andamenti importanti e per porre le basi per lavori futuri di questo tipo.

Infatti, sebbene le correlazioni siano basse, si possono facilmente individuare una serie di variabili che correlano in maniera positiva o negativa con le due variabili di regolazione emotiva e, allo stesso tempo, si possono individuare alcune variabili che non correlano affatto e che pertanto sono poco utili ai fini della realizzazione di questo tipo di modello. Innanzitutto

si possono notare i due rapporti inversi delle due variabili di regolazione emotiva con l'ottimismo. Come emerso già nell'analisi delle correlazioni, infatti, questo tipo di rapporto è diretto per il reappraisal e inverso per la suppression. Non ci sono grosse differenze per quanto riguarda l'entità di queste due relazioni.

Passando invece alle relazioni tra la regolazione emotiva e tutte le variabili di benessere, malessere e di ruminazione, occorre subito indicare quali sono le variabili non correlate, che disturbano il modello. Si tratta del fattore di affettività negativa, del rimuginio e dell'autonomia.

Ci sono poi alcune variabili che mostrano legami molto bassi e che pertanto non sembrano indispensabili all'interno di questo modello, si tratta degli altri due fattori della scala RRS, vale a dire la riflessione e la depressione e un solo fattore della scala sul benessere psicologico, cioè le relazioni positive con gli altri.

Per quanto riguarda tutti gli altri valori, invece, le tendenze riscontrate sono coerenti con quanto ipotizzato e con quanto già verificato nell'analisi delle correlazioni. Per cui, il reappraisal correla mostra correlazioni positive con l'affettività positiva, con l'autoaccettazione, con il controllo ambientale, con lo scopo nella vita, con la crescita personale e, infine, con la soddisfazione di vita. La suppression, invece, mostra relazioni di valore simile, ma di segno opposto con le medesime variabili.

Ovviamente, il medesimo modello, impostato senza le variabili non correlate, mostra relazioni molto più forti di quelle indicate qui, tuttavia, non si ottiene comunque un buon fit, motivo per cui si è deciso di commentare un unico modello, quello che include il maggior numero di relazioni tra le variabili.

Procedendo con l'analisi di altri indici, in particolare con i parametri gamma e beta, con relativi t-test e gli indici di modifica delle medesime variabili (cfr. appendice XI), si possono raccogliere altri aspetti molto importanti, utili a comprendere il basso fit di questo modello e a trovare eventuali correzioni per future analisi.

Si può innanzitutto osservare che i valori t di student della GAMMA sono significativi per entrambe le variabili.

Per quanto riguarda le BETA, invece, i valori significativi risultano coerenti con quanto evidenziato dal modello: le t di student della variabile reappraisal sono significative per il PA, l'autoaccettazione, le relazioni positive con gli altri, il controllo ambientale, lo scopo nella vita, la crescita personale e la soddisfazione di vita. Per quanto riguarda invece le t di student della variabile suppression, esse sono significative per la depressione, l'autoaccettazione, le

relazioni positive con gli altri, il controllo ambientale, lo scopo nella vita, la crescita personale e la soddisfazione di vita.

Infine, occorre prestare attenzione anche agli indici di modifica, che dovrebbero suggerire nuove relazioni da includere nel modello e che in questo caso, sono segnali evidenti della complessità dei dati a disposizione.

5.9. Discussione

In generale, in questo primo studio, non sono emersi dati molto forti nelle varie analisi che sono state condotte. Tuttavia, molti degli elementi emersi nei risultati sono risultati significativi. Allo stesso tempo, i dati non significativi e quelli più deboli, si sono prestati ad un'interpretazione coerente, seppur non sempre attesa in base alle ipotesi di partenza. Inoltre, le riflessioni scaturite hanno permesso di approfondire alcune aree tematiche e hanno posto le basi per lavori futuri su questa tematica, che possano partire proprio dal superamento dei limiti qui emersi.

5.9.1. Verifica della prima ipotesi

In merito all'ipotesi 1), che intendeva indagare l'andamento del rapporto tra l'ottimismo disposizionale e le strategie di regolazione emotiva qui prese in esame, sono emersi diversi dati, anche da modalità di analisi differenti, che hanno permesso di delineare un quadro di riferimento in questa direzione.

Infatti, a partire dalle correlazioni analizzate, queste due relazioni hanno mostrato costantemente lo stesso tipo di dati, coerente peraltro con la prima ipotesi. Occorre anzitutto premettere che, come ci si attendeva, l'andamento di queste relazioni è di segno opposto per quanto riguarda le due strategie prese in esame. L'ottimismo disposizionale, mostra infatti un andamento simile a quello della strategia della rivalutazione cognitiva e un andamento opposto a quello della soppressione emotiva.

Questo dato, sebbene non molto robusto, contribuisce a identificare la natura di questa relazione.

Infatti, coerentemente con la teoria, l'ottimismo disposizionale si caratterizza per la capacità di rileggere gli eventi e riuscire in questo modo a trarre aspetti positivi anche da situazione negative. È inoltre un fattore che porta alla persistenza e al coinvolgimento nella situazione.

Viceversa, il pessimismo disposizionale è caratterizzato anzitutto dalla sensazione di sentirsi in balia degli eventi e, per questo, porta alla desistenza nei confronti dei compiti intrapresi e delle avversità. Valutare una situazione consiste nel prendere in esame quale dei possibili significati dare a una determinata situazione per spiegarcela. È il significato che è attribuito in questa fase che permette all'emozione di sorgere e di seguire uno specifico andamento. Tuttavia la formulazione di queste valutazioni segue uno specifico percorso cognitivo e la rivalutazione cognitiva consiste appunto nella capacità di modificare queste valutazioni. Il reappraisal è dunque una strategia che consiste nel modificare cognitivamente la situazione, così da alterarne l'impatto emotivo. È questa una strategia antecedent-focused, che quindi compare nelle prime fasi dell'esperienza emotiva, prima che la risposta sia generata del tutto e per questo in grado di alterare in maniera efficace l'intero corso dell'emozione.

Viceversa, la suppression è una forma di modulazione della risposta emotiva che consiste nell'inibizione dei comportamenti espressivi. È una strategia response-focused, che è messa in atto nella fase finale dell'esperienza emotiva e che quindi modifica principalmente gli aspetti comportamentali.

È soprattutto il legame tra l'ottimismo e il reappraisal ad emergere come dato più forte dalle analisi.

Emerge tuttavia una distinzione importante in funzione del genere. Infatti, le correlazioni evidenziate dal sottocampione femminile, sono più forti rispetto a quelle del campione maschile.

Inoltre, un aspetto emerso costantemente nei dati analizzati è che per il gruppo dei pessimisti, sembra che questo rapporto sia più forte, rispetto al gruppo dei pessimisti e la stessa cosa si verifica per tutti gli indici di benessere, in cui le correlazioni con l'ottimismo sono sempre più alte per i pessimisti. Questi dati possono fare pensare che il livello di ottimismo disposizionale, abbia un'influenza maggiore sul reappraisal e sul benessere per i pessimisti più che sugli ottimisti. L'ottimismo risulta dunque come una variabile che discrimina maggiormente i suoi effetti tra i pessimisti. In questo senso si può pensare che gli ottimisti abbiano invece un andamento e un tipo di relazione con queste variabili sempre costante, che non varia tra chi è tanto ottimista e chi lo è poco.

Per quanto riguarda le correlazioni tra ottimismo disposizionale e indici di benessere, bisogna osservare che anche in questo caso le ipotesi fondate sulla letteratura sono state confermate. Risultano frequenti correlazioni significative e positive tra l'ottimismo disposizionale e gli

indici di benessere e correlazioni negative con quelli di malessere. Questi dati, supportati dalla letteratura, confermano e rafforzano il legame intenso che esiste tra l'ottimismo e il benessere. Ci si trova, in questo caso, di fronte a legami molto più robusti e affidabili e che, mostrano valori più alti per il campione femminile rispetto a quello maschile.

5.9.2. Verifica della seconda ipotesi

In merito all'ipotesi 2), che intendeva indagare il rapporto esistente tra strategie di regolazione emotiva e gli indici di benessere soggettivo, i dati emersi non sono sempre coerenti, tuttavia, è possibile postulare importanti considerazioni.

Infatti, è emerso da più parti, nel corso dell'analisi dei risultati, che alcuni fattori legati al benessere soggettivo, mostrino alcune correlazioni significative e talvolta anche robuste, in maniera costante. Nello specifico, per quanto riguarda la strategia della rivalutazione cognitiva, sono emersi andamenti comuni con l'affettività positiva, con la maggior parte dei fattori di benessere psicologico e con la soddisfazione di vita.

Invece per quel che riguarda la strategia della suppression, esso mostra le medesime correlazioni del reappraisal, ma di segno negativo.

Queste correlazioni hanno mostrato però rapporti deboli tra le variabili, a livello generale. Tuttavia, le analisi condotte in funzione del genere hanno permesso di dare maggior peso a questi rilevamenti, specialmente per quanto riguarda la strategia della rivalutazione cognitiva. Infatti, sono da tenere in considerazione tutte le correlazioni precedentemente citate, con l'affettività, il benessere e la soddisfazione, come andamenti significativi e robusti per il solo campione femminile. Il gruppo maschile, invece non mostra nessuna di queste correlazioni.

Riguardo alla suppression, invece, non sono rilevate differenze tra i due generi.

Questi dati, in merito all'ipotesi di partenza, fanno pensare che l'andamento comune tra la strategia del reappraisal e gli indici di benessere soggettivo, sia costante e reale solo per il genere femminile. Nel caso del campione maschile, invece, si rende necessaria una ricerca più ampia per determinare quali altri fattori possono eventualmente influenzare questo tipo di rapporto.

5.9.3. Verifica della terza ipotesi

In merito all'ipotesi 3), che intendeva verificare il ruolo di mediazione della regolazione emotiva rispetto agli effetti dell'ottimismo sul benessere, sono emersi invece molti limiti rispetto allo studio, che non permettono di confermare l'ipotesi.

Tuttavia, le diverse considerazioni sui dati ottenuti dalle diverse analisi, fanno pensare alla possibilità di potere raggiungere risultati migliori e in linea con questa ipotesi, con i dovuti accorgimenti e il superamento dei limiti emersi in questa ricerca.

È importante comunque rilevare che anche con correlazioni basse, alcune variabili risultino correlare maggiormente con il reappraisal e meno con la strategia della suppression, e viceversa. Allo stesso tempo, le due variabili che misurano le strategie di regolazione emotiva, correlano con l'ottimismo, come da aspettative.

Questo dato è inoltre supportato dai t-test nell'output di Lisrel, che sono risultati significativi per tutti i valori della matrice GAMMA e per gli stessi valori della matrice BETA risultati significativi e robusti nell'analisi delle correlazioni, vale a dire, per il reappraisal, il PA, l'autoaccettazione, le relazioni positive con gli altri, il controllo ambientale, lo scopo nella vita, la crescita personale e la soddisfazione di vita. Per quanto riguarda invece la suppression, i t di student sono risultati significativi per la depressione, l'autoaccettazione, le relazioni positive con gli altri, il controllo ambientale, lo scopo nella vita, la crescita personale e la soddisfazione di vita.

Altre indicazioni importanti, ottenute sia tramite l'analisi della regressione, sia tramite l'equazione strutturale, riguardano anche le variabili che sono risultate inutili ai fini del modello di mediazione. Si tratta innanzitutto delle variabili misurate dalla scala RRS e di alcune variabili legate al benessere, nello specifico l'affettività negativa e l'autonomia.

In generale però, lo scarso fit del modello, e la matrice di correlazione poco robusta, fanno pensare a due possibili strade, che possono essere entrambi percorribili. Innanzitutto potrebbero esserci alcune di queste variabili, specialmente quelle appena citate, che non correlano tra di loro. Nello specifico, la scala RRS è quella che ha maggiormente evidenziato problemi di correlazione con le altre scale. In seconda istanza, potrebbero esserci problemi di disomogeneità del campione, problema a cui si è cercato di ovviare, ma non con completo successo, ricalcolando tutte le correlazioni, in base ai sottocampioni. In questo senso, occorre ripensare al processo di campionamento. Questo non tanto perché possano esserci stati errori di campionamento, quanto perché è possibile che ci siano variabili che non sono state raccolte

e che hanno però inciso sui risultati. Per cui potrebbe darsi che le relazioni tra le variabili cambino in base a variabili che in questo studio non sono state prese in considerazione.

Tutti questi aspetti sono supportati anche dagli indici di modifica elaborati da Lisrel, che dimostrano la complessità dei dati raccolti e analizzati.

In sintesi, si può comunque concludere che il modello sembri funzionare, anche se non riesce a riprodurre la matrice di covarianza di partenza.

Sarebbe consigliabile, a questo proposito, provare a calcolare un modello HLM, in grado di generare modelli diversi in base alle variabili di classificazione per poi verificare tutto insieme.

5.9.4. Verifica della quarta ipotesi

Infine, in merito all'ipotesi 4), che intendeva individuare legami di correlazione tra il processo della suppression e quello della ruminazione, sono state condotte analisi che hanno permesso di giungere ad alcune considerazioni, sebbene l'ipotesi non sia stata del tutto confermata.

In dati raccolti dalle analisi, non mostrano sempre un quadro globale coerente, tuttavia ci sono alcune ricorrenze da tenere in considerazione.

In particolare, dall'analisi delle correlazioni, è emerso che, per quanto riguarda la strategia della suppression esista una correlazione positiva e significativa con il solo fattore della depressione. Non risultano invece correlazioni con le variabili di rimuginazione e di riflessione. Tuttavia questo dato non è del tutto incoerente con quanto ci si attendeva. Anche perché tra i tre fattori della scala RRS, risultavano già alcune differenze dalla letteratura, tra i tre fattori. Era pertanto prevedibile che il loro andamento non fosse sempre il medesimo.

Occorre inoltre segnalare come, al di là dell'ipotesi di partenza, siano emerse correlazioni positive di segno positivo tra la strategia della rivalutazione cognitiva e la variabile riflessione misurata sempre con la scala RRS. Questo fa pensare che i due fattori menzionati: depressione e riflessione, abbiano un andamento opposto, come d'altra parte risulta dalla letteratura. In questo senso risulta poco chiaro il ruolo della depressione nel confronto con gli altri due fattori misurati dalla stessa scala.

Sono emersi anche alcuni importanti dati relativi alle differenze di genere.

Nello specifico, nel campione maschile, la ruminazione, diversamente da quanto atteso, mostra correlazioni significative e forti con il reappraisal. Questo fa pensare che per il genere maschile non solo non sia confermata l'ipotesi, ma i dati sembrano mostrare esattamente l'andamento opposto a quanto previsto. Si può forse pensare che gli uomini, nell'atto di

rivalutare la situazione emotiva, adottino processi cognitivi differenti rispetto a quelli delle donne. E si può prevedere che questi processi prevedano la rievocazione dell'evento emotivo e in cui l'attenzione sia rivolta verso i propri sentimenti e le loro conseguenze. Si può ipotizzare anche che, in questo senso, diversamente da quanto sin qui atteso, gli effetti del reappraisal per il genere maschile, siano negativi a livello di benessere soggettivo, in quanto la ruminazione sulle proprie emozioni negative, conduce, generalmente, a più duraturi e più gravi sintomi depressivi. Inoltre, come già presentato dalla letteratura, preoccuparsi o focalizzare la propria attenzione su possibili disagi futuri, conduca a forme d'ansia durature. Si può, infine, pensare che la rivalutazione possa avvenire in due sensi: si può avere una rivalutazione positiva e una rivalutazione negativa delle esperienze emotive e su questa variabile, assume un certo peso il genere di chi prova l'emozione.

Infine, per concludere, in base a quanto emerso, soprattutto dal modello e dalle regressioni calcolate, non si può affermare che la ruminazione correli con le strategie di regolazione emotiva in maniera evidente.

5.10. Conclusione

Le analisi condotte sui dati raccolte in questo studio hanno messo in evidenza diversi limiti, che è importante tenere presente per futuri studi su queste variabili.

In particolare, sono stati messi in evidenza alcuni possibili problemi nella scelta delle variabili e alcuni problemi legati a determinate scale, nello specifico la RRS.

Allo stesso tempo sono emerse alcune interessanti tendenze che, in parte confermando le ipotesi di partenza, in parte senza volerlo, hanno mostrato alcuni rapporti esistenti tra tutte le variabili prese in esame. Infatti le correlazioni hanno mostrato differenti variabili con andamenti simili, ma per verificare la funzione di mediazione delle regolazioni emotive, nel rapporto tra ottimismo disposizionale e benessere, occorre mettere a punto nuovi modelli, più complessi.

Infine, sono emersi alcuni aspetti che sarebbe interessante approfondire in futuro, per meglio chiarire il quadro teorico e per entrare nel dettaglio di alcune dinamiche legate alla regolazione delle emozioni. Nello specifico sarebbe interessante valutare più dettagliatamente il ruolo del genere durante l'esperienza emotiva e la sua regolazione e in merito al costrutto dell'ottimismo disposizionale. Infine l'ipotesi di un tipo di reappraisal "negativo", caratterizzato da processi cognitivi differenti, sarebbe ancora da verificare.

6. SECONDO STUDIO

6.1. Introduzione

L'obiettivo principale del secondo studio è quello di studiare il comportamento non verbale di ottimisti e pessimisti in una situazione emotiva indotta, in relazione alle strategie di regolazione emotiva adottate abitualmente e in relazione al processo cognitivo della ruminazione e in relazione all'ottimismo disposizionale. Nello specifico, l'intento è quello di descrivere, qualora ce ne siano, le differenze nel comportamento non verbale di ottimisti e pessimisti durante l'esperienza emotiva della tristezza, per verificare se la strategia di regolazione emotiva messa in atto a livello non verbale abbia un riscontro con quella abituale, misurata attraverso la scala ERQ.

Non sono infatti presenti in letteratura studi che provino a combinare l'analisi della regolazione a livello self-report e avulso dal contesto, con la regolazione delle emozioni effettivamente messa in atto, durante un'esperienza emotiva.

L'assenza in letteratura di questo tipo di studi è legata alla mancanza di uno strumento capace di misurare la regolazione emotiva se non quella abituale, pertanto si proverò ad utilizzare il comportamento non verbale come variabile che sopperisca a questa mancanza.

6.2. Obiettivi specifici

- 1) Si intende verificare la presenza di differenze a livello di comportamento non verbale tra ottimisti e pessimisti durante una situazione emotiva di tristezza indotta sperimentalmente. In particolare si intende osservare come questa variabile possa influenzare l'organizzazione e la struttura dei comportamenti non verbali durante la situazione emotiva indotta;
- 2) Si intende verificare il rapporto esistente tra strategie di regolazione emotiva abituali e situazionali, nel contesto di una singola emozione provata, nello specifico la tristezza. In particolare si vuole osservare se le strategie regolative siano o meno in grado di influenzare la frequenza dei comportamenti non verbali. Allo stesso tempo si vuole osservare il rapporto esistente tra ruminazione e

comportamenti non verbali, nello specifico si intende verificare l'influenza di questa variabile sulla regolazione emotiva situazionale, misurata attraverso le frequenze delle unità comportamentali.

6.3. Ipotesi

Dall'analisi della letteratura, in riferimento all'obiettivo sopra esposto, si ipotizza che:

- 1) ottimisti e pessimisti mostrino differenze dal punto di vista dell'organizzazione del loro comportamento. Infatti, ci si aspetta che gli ottimisti, più inclini e abili nell'adattarsi alle diverse situazioni, anche a quelle negative, possano mostrare un comportamento più vario e più vicino alle strategie di regolazione emotiva legate alla rivalutazione della situazione. Questo perché gli ottimisti si mostrano in genere più immersi e coinvolti nella situazione emotiva, anche quando negativa, stressante o poco gestibile. Viceversa, dai pessimisti ci si aspetta un comportamento non verbale meno organizzato, che rifletta le strategie di regolazione della suppression e che sia quindi più controllato. Questo perché i pessimisti si sentono, in genere, in balia degli eventi negativi, specie se emotivi. Ci si attende, altresì, che gli ottimisti ricorrano a segnali non verbali più dinamici e più evidenti (es: gesti ampi, mimica facciale ricca);
- 2) nonostante il supporto della letteratura sia debole su questo aspetto, si ritiene che possa esserci corrispondenza tra le strategie situazionali ed abituali di regolazione emotiva. Ci si aspetta dunque che i suppressor manifestino una quantità inferiore di comportamenti non verbali rispetto ai soggetti che abitualmente adottano strategie di reappraisal, rispecchiando a livello non verbale la loro strategia emotiva abituale. Allo stesso tempo ci si attende che chi adotta strategie di reappraisal mostri un'inibizione inferiore dei propri comportamenti emotivi e una quantità superiore di comportamenti non verbali positivi. Inoltre ci si aspetta che i ruminators, che utilizzano le loro risorse disponibili per lo svolgimento dell'attività di ruminazione, mostrino più segnali tipici della tristezza, quindi regolino meno le loro emozioni, a livello non verbale;

6.4. Campione

42 giovani studentesse universitarie italiane iscritte a diverse facoltà dell'Italia settentrionale, di età compresa tra i 19 e i 29 anni ($M=21,05$; $SD=1,87$), di genere femminile, appartenenti alla classe socio-economica medio allargata, di cui 19 ottimiste e 23 pessimiste. Il campione è costituito dal solo gruppo femminile in quanto la variabile genere non è presa in esame in questa ricerca.

6.5. Disegno sperimentale

Allo scopo di verificare le ipotesi sopra indicate, si ritiene opportuno adottare il seguente disegno sperimentale.

La variabile indipendente è:

- a) OTTIMISMO DISPOSIZIONALE (a1 ottimisti; a2 pessimisti)

Le variabili dipendenti invece sono rappresentate dai protocolli non verbali acquisiti tramite videoregistrazioni digitali della situazione sperimentale, dal punteggio ottenuto dalla compilazione della scala ERQ e della RRS.

6.6. Strumenti

6.6.1. Revised Life Orientation Test (Lot-R)

Per la selezione del campione è stata somministrata la scala LOT-R (Revised Life Orientation Test; Scheier, Carver & Bridges, 1994). *Cfr. 5.6.1.*

6.6.2. Video di induzione dell'emozione

Per indurre l'emozione della tristezza è stato montato un video ad hoc, seguendo le indicazioni di Rottemberg, Ray e di Gross (2007).

Innanzitutto occorre precisare che l'emozione della tristezza è stata scelta in quanto funzionale alla domanda di ricerca, specialmente per la sua connessione con la ruminazione mentale (Rimè et al. 1992). Infatti, così come colpa e vergogna, e in genere come tutte le emozioni meno socializzate, la tristezza ha evidenziato notevoli legami con il processo cognitivo della ruminazione. Tuttavia, sono stati presi in considerazione anche aspetti pratici ed etici, legati all'induzione delle diverse emozioni e, per questo motivo, è stata scelta proprio l'emozione della tristezza.

Le emozioni, in laboratorio, sono state indotte in molteplici modi, ognuno dei quali ha evidenziato determinati vantaggi e specifici svantaggi, legati soprattutto all'intensità delle emozioni, alla complessità, alla standardizzazione, alla validità ecologica, alle caratteristiche richieste, alla tempistica e alla possibilità di attirare l'attenzione dei partecipanti. In particolare, le modalità maggiormente utilizzate sono state, e sono tuttora, le immagini, i suoni, le autodichiarazioni, i movimenti facciali e del corpo, interazioni sociali, l'ipnosi, alcune droghe, scene rivissute o immaginate o, la musica e gli odori (Martin, 1990).

Tra tutte queste modalità, una delle maggiormente utilizzate, con i risultati migliori, è quella della proiezione di un filmato. La potenza e l'efficacia di un filmato, può essere dovuta in parte al potere intrinseco di un tipo di stimolo esterno, costruito ad hoc, e in grado di variare in modo dinamico. I film, inoltre, sono in grado di generare un tipo di attivazione multimodale (Rottemberg *et al.*, 2002).

Specialmente in quanto a validità ecologica, l'uso dei filmati in questo ambito, ha mostrato notevoli vantaggi rispetto ad altri tipi di strumenti. Infatti, così come altri stimoli che ci emozionano nella vita reale, i filmati rappresentano una messa in scena dinamica di situazioni prototipiche rilevanti per il nostro benessere e la nostra sopravvivenza. Allo stesso tempo, però, questi aspetti sono circondati da incertezza. Infatti, da un lato le emozioni, attraverso i film, appaiono reali, dall'altro lato però, si tratta talvolta di una sorta di emozione "estetica" (Frijda, 1989) che richiede la propria disposizione a sospendere la propria incredulità. I partecipanti, cioè, provano un'emozione in risposta ad un film perché le immagini del film rappresentano un'illusione della realtà. Sebbene ci siano ancora alcune questioni aperte in merito, i film sono probabilmente il modo più naturale per indurre emozioni, rispetto alle molte altre tecniche in genere utilizzate.

A partire da tutte queste considerazioni, Gross e colleghi (1995; 1998) hanno validato diversi filmati, per tutte le emozioni fondamentali. Sulla base delle loro considerazioni, sono stati montati i due filmati utilizzati in questa ricerca.

Il primo filmato ha una durata di circa 3 minuti, senza audio ed è emotivamente neutro. Il filmato rappresenta una serie di linee colorate che si muovono nello spazio ed è messo a disposizione dallo stesso Gross, sul suo sito internet. La proiezione di questo video è indispensabile per standardizzare le condizioni emotive di partenza di tutti i partecipanti, creando una sorta di baseline e per permettere ai soggetti di familiarizzare con l'ambiente e con le procedure sperimentali.

Il secondo filmato invece è tratto dal film *The Champ* di Franco Zeffirelli ed è stato montato seguendo le indicazioni di Gross. Ha una durata di circa tre minuti e non ha richiesto sottotitoli, in quanto il film esiste già nella versione doppiata in italiano. Attraverso questo filmato sono stati ottenuti rapporti di attivazione dell'emozione della tristezza e di alcuni segnali facciali, come il sollevamento della parte interna delle sopracciglia e il pianto. Il filmato, infatti, rappresenta una scena in cui un bambino si trova ad assistere alla morte del padre.

6.6.3. Manipulation check

Come manipulation check, da somministrare dopo la visione dello stimolo neutro e dopo la visione di quello elicitante sarà somministrato un questionario emotivo (Rottenberg, Kasch, Gross, & Gotlib, 2002) formato su una scala Likert a 9 punti, da 0 (per niente) a 10 (estremamente), con cui i partecipanti indicano il grado più elevato in cui hanno provato ogni singola emozione durante la visione del filmato-stimolo. La valutazione avviene sia attraverso la specificità delle emozioni discrete, sia per la valenza dimensionale di piacevolezza/spiacevolezza. Nel suo complesso la scala è formata, oltre che dalla tristezza, che è l'emozione indotta in questa situazione sperimentale, anche da altri nomi di emozioni: collera, ansia, vergogna, colpa, paura, preoccupazione, felicità, gioia, piacere e divertimento, etc.

6.6.4. Il software Theme

Le analisi sui comportamenti non verbali relativi al secondo studio sono state condotte attraverso alcune diverse applicazioni del software THEME, il medesimo utilizzato per la fase di codifica dei filmati.

Si tratta di un programma creato negli anni Ottanta da un etologo islandese, Magnus Magnusson, per condurre studi di stampo biologico ed etologico, prima che psicologico (Magnusson, 1996).

Nello specifico, questo software permette di analizzare la struttura temporale del comportamento, a partire da una sequenza di dati grezzi, rappresentati dagli eventi comportamentali che sono stati codificati. Theme è, infatti, in grado di ricavare sequenze ripetute di comportamenti che sono correlate tra di loro a livello temporale. Per questo motivo, queste sequenze sono definite T-pattern. Si tratta di sequenze che non possono essere identificate da un osservatore, poiché non sono visibili ad occhio nudo.

L'identificazione dei T-pattern avviene a partire dal confronto dei frame temporali in cui si verificano unità comportamentali indipendenti. La figura 6.1. illustra schematicamente la successione degli item di comportamento (rappresentati dalle lettere) nel periodo di osservazione (rappresentato dalla linea orizzontale). In particolare, viene illustrata una sequenza di quattro unità comportamentali – A, B, C, and D – che ricorre ripetutamente; tuttavia, questa ripetizione non è immediatamente evidente, in quanto si intreccia con la ripetizione di altre due unità comportamentali, contrassegnate dalle lettere W e K.

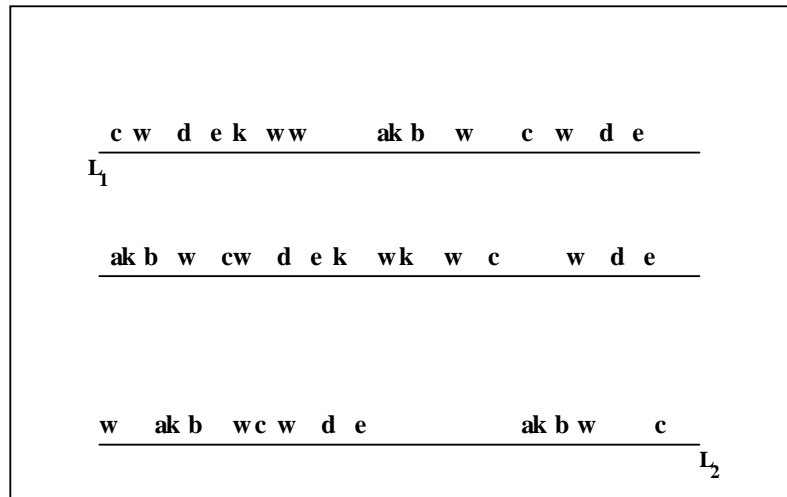


Fig. 6.1. - Flusso delle unità comportamentali durante il periodo di osservazione (Fonte: Magnusson, 1993)

Grazie ad un algoritmo su base probabilistica, attraverso Theme è possibile analizzare e isolare le differenze temporali fra le unità di comportamento e di confrontare tali differenze temporali con quelle dovute al caso. Queste differenze temporali vengono denominate *intervallo critico* (*critical interval*): le unità comportamentali che si verificano nell'intervallo critico vengono accoppiate tra loro e ulteriormente confrontate con altre unità di

comportamento, pertanto, T-pattern complessi possono a loro volta essere costituiti da T-pattern più semplici (*sub-patterns*), andando a intrecciarsi in strutture complesse.

L'analisi dei comportamenti non verbali attraverso questo programma, procede in due fasi.

Innanzitutto, a partire dai dati inseriti in fase di codifica, è possibile ricercare e analizzare i t-pattern comportamentali ottenuti. Poiché esistono, a oggi, differenti versioni del software, nella presente ricerca ne sono stati utilizzati i due ritenuti più adatti: Theme 2000 Beta e Theme 5. Per ottenere il calcolo dei pattern è indispensabile inserire alcuni valori specifici in base ai quali sarà effettuata la ricerca. Nello specifico, in questo studio è stato stabilito il livello di significatività con $p=0.005$ e le occorrenze minime, vale a dire il numero minimo di volte in cui ogni pattern deve ripetersi all'interno dell'intervallo di osservazione, *minimum occurrences*=2.

L'output di Theme è rappresentato da tre grafici (*cf.* 6.8.):

- il primo grafico, in alto a sinistra, mostra l'elenco degli eventi così come si manifestano nel T-pattern;
- il secondo grafico (in alto a destra) è costituito da linee più lunghe, che indicano il numero di ripetizioni dell'intero T-pattern nell'arco temporale considerato e da una serie di punti e di linee più corte, che indicano invece, rispettivamente, il verificarsi di singoli eventi comportamentali e di sub-pattern;
- infine, il terzo grafico (in basso) rappresenta esclusivamente i T-pattern completi, evidenziando i momenti di inizio e di fine e il tempo (espresso in frame) che intercorre tra un T-pattern e l'altro.

Ogni T-pattern è caratterizzato da due indici che permettono di analizzarlo in funzione della complessità: la lunghezza, rappresentata dal numero di eventi comportamentali che formano il T-pattern e i livelli, cioè il numero di livelli gerarchici su cui si dispongono gli eventi.

Parallelamente alla ricerca dei T-pattern, Theme calcola anche una serie di indici quantitativi relativi alle frequenze di ogni comportamento codificato e al loro "peso" percentuale sui dati grezzi e sui T-pattern. In particolare, tra i vari indici, un peso rilevante in questo studio è occupato dai dati IR (*items/raw data*), che indicano il peso percentuale della frequenza di ogni item della griglia sul totale delle frequenze grezze.

6.6.5. La griglia di codifica

Per codificare i comportamenti non verbali dei soggetti, sia per quanto riguarda i movimenti del corpo e la postura, sia per quel che riguarda i muscoli facciali, è stata elaborata una griglia di codifica. Le unità comportamentali sono state qui divise in macrocategorie: le espressioni facciali, i movimenti della testa, la direzione dello sguardo, la posizione del tronco, i movimenti delle braccia e quelli delle mani, i gesti di auto-contatto e i movimenti dei piedi e delle gambe.

La costruzione della griglia si è basata sulle categorie solitamente utilizzate in letteratura (ad esempio, tra gli altri, Ekman, Friesen, 1978; Grammer, Kruck, Magnusson, 1998). Successivamente però tutti i video da codificare sono stati visionati una prima volta per osservare quali categorie utilizzare o arricchire e quali escludere, in base al setting specifico di questa ricerca.

I comportamenti inclusi nella griglia definitiva sono stati identificati utilizzando specifiche unità d'azione definite attraverso il Facial Action Coding System (FACS, Ekman & Friesen, 1978) per la parte superiore del viso, per quella inferiore, per lo sguardo e i movimenti della testa. Altre unità d'azione come quelle per le mani, le braccia, i piedi e le gambe, il tronco e i gesti di auto-contatto sono state prese da griglie utilizzate in ricerche precedenti sul comportamento non verbale (Grammer et al., 1998; Morris, 1990; Gottman, 1994).

6.7. Procedura

Per la fase di reperimento saranno somministrati in aule universitarie di differenti facoltà la scala LOT-R ad oltre 500 studentesse.

Poi, grazie alle norme locali sarà possibile individuare i soggetti ottimisti e quelli pessimisti che saranno invitati a partecipare alla fase sperimentale successiva della ricerca: in base ai punteggi ottenuti nella misurazione di questa variabile il campione è stato diviso appunto in due gruppi: uno di ottimiste e uno di pessimiste.

Al momento della compilazione della scala, alle studentesse sarà richiesta la disponibilità ad essere eventualmente ricontattate per partecipare, in maniera volontaria e libera, alla seconda fase della ricerca senza specificare l'obiettivo reale per non influenzare i loro comportamenti. Per questo motivo oltre ai protocolli sull'ottimismo disposizionale, saranno raccolti anche alcuni dati anagrafici e i numeri telefonici per potere ricontattare i soggetti idonei.

Una volta creato un dataset adeguato e calcolati i punteggi nella LOT-R, i soggetti risultati ottimisti o pessimisti saranno contattati e saranno invitati a presentarsi nei laboratori di Psicologia della Comunicazione, presso il CESCO (Centro Studi per le Scienze della Comunicazione). Qui il soggetto sarà fatto accomodare al centro della sala di registrazione, a circa 1,5 metri dallo schermo sul quale saranno proiettati i due filmati. Accanto alla sedia su cui i soggetti si accomoderanno, sarà posta una cartelletta rigida con i due questionari utilizzati per il manipulation check, da compilare dopo la visione di ciascun filmato.

Dalla sala di regia saranno poi comandate le operazioni che permetteranno di video e audio-registrare il soggetto durante tutta la fase sperimentale.

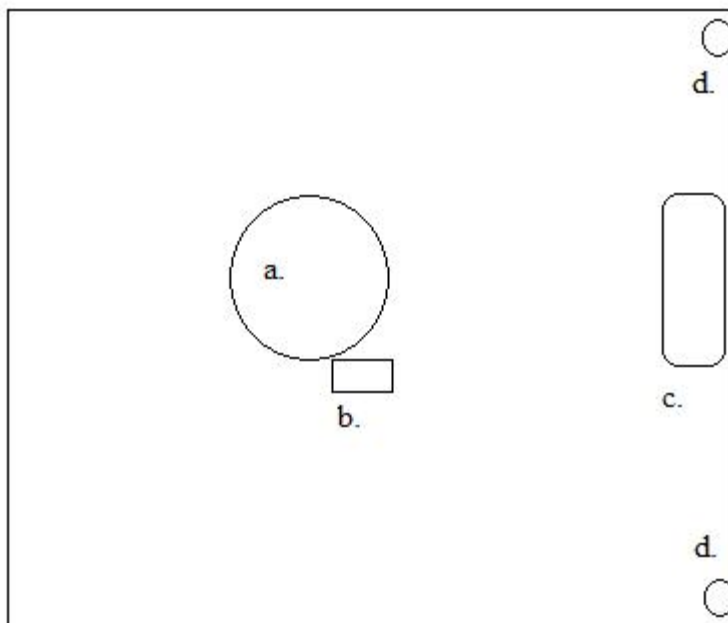


Fig. 6.2. - Setting: a. sedia per il partecipante; b. cartelletta con i questionari emotivi da compilare dopo la visione di ciascun filmato; c. monitor utilizzato per proiettare i filmati; d. videocamere.

Sarà adottata una ripresa con split-screen che permetterà di visualizzare e di registrare in maniera sincrona sia in primo piano, sia a figura intera (il soggetto è seduto). Questa inquadratura permetterà in fase di codifica del comportamento non verbale di osservare e di analizzare i singoli movimenti, fotogramma per fotogramma, sia a livello micro sia a livello macro.

La situazione sperimentale sarà così articolata:

- la proiezione di un video emotivamente neutro di 3 minuti, che servirà per standardizzare le condizioni emotive di partenza e per familiarizzare con il compito e con il setting;
- somministrazione del primo questionario emotivo (manipulation check);
- per indurre l'emozione della tristezza sarà proiettata la scena montata ad hoc, seguendo le indicazioni di Gross e Levenson (1995) tratta dal film "il campione" di Zeffirelli, della durata di 2'51'';
- somministrazione del secondo questionario emotivo (manipulation check) da confrontare con il primo rilevamento;
- de-briefing.

Dopo avere acquisito le registrazioni video dei 42 partecipanti, sarà individuato l'intervallo di osservazione della durata di due minuti, durante la visione del secondo filmato, quello dell'induzione emotiva. Nello specifico, i due minuti dell'osservazione saranno relativi all'ultima parte della visione del filmato. In questo caso saranno esclusi dall'analisi i primi secondi, in cui i comportamenti dei soggetti sono maggiormente controllati e inibiti a causa della presenza delle videocamere. Dopo alcuni secondi di adattamento, invece, i comportamenti risultano più naturali, come verificato sia in fase di pretest, sia in fase di de-briefing. Tuttavia, per evitare, o quantomeno per ridurre, la sensazione di sentirsi osservati, le videocamere saranno poste in posizione non prettamente frontale, ma defilata, rispetta allo spettro visivo dei soggetti.

Successivamente, attraverso una componente specifica del software THEME, vale a dire THEME Coder, saranno codificati i comportamenti osservati nell'intervallo di tempo prestabilito di ciascun partecipante

Questo software permette la codifica frame by frame del comportamento manifestato dai soggetti, a partire dal filmato digitale dell'esperienza emotiva.

Nel programma deve essere innanzitutto inserita la griglia di codifica dei comportamenti non verbali (cfr. 6.6.4.), vale a dire la *VVT (Variable Value Table)*, e sono poi stabiliti in modalità standard i frame di inizio e fine del periodo di osservazione.

Solo giunti a questo punto, sarà possibile codificare i cosiddetti *eventi comportamentali*, ciascuno dei quali è costituito da 3 elementi:

- l'attore che realizza l'evento (*actor*);
- il comportamento che si verifica (*act*);

- il frame temporale che indica l'istante d'inizio o di fine del comportamento stesso (*begin/end*);

Alla fine di ciascuna codifica, tutti gli eventi comportamentali codificati sono raccolti in un'apposita griglia, chiamata *RDT (Raw Data Table)*, in cui si sono elencati l'attore, l'evento, l'inizio o la fine del comportamento e il relativo frame temporale.

In questo modo, ogni occorrenza comportamentale codificata è considerata come un event-type che compare in un punto specifico della scala temporale.

Le occorrenze di ciascun event-type all'interno del periodo di osservazione costituiscono il cosiddetto "T-dataset".

Per poter misurare l'inter-rater reliability del T-dataset, il 10% dei video è stato codificato da due osservatori indipendenti. L'accordo intergiudice, misurato seguendo le procedure indicate da Rosenthal (1987) ha generato valori soddisfacenti, che variano da $R = .76$ a $.92$ ($p < .05$).

6.7.1. Pretest

Prima che la fase sperimentale avesse inizio, le procedure sono state messe a punto attraverso un pretest, effettuato su un campione di 10 soggetti che rispecchiavano le medesime caratteristiche del campione della ricerca.

Inoltre, il pretest è servito anche per riuscire a gestire i tempi dell'intera procedura, per fare pratica con strumenti, attrezzatura tecnica e come esercizio per riuscire a fronteggiare gli eventuali imprevisti.

Infine, il pretest è servito per raggiungere una modalità di gestione di tutta la fase sperimentale, che fosse il più standard possibile e per verificare le impressioni dei soggetti sull'esperienza.

L'analisi dei debriefing svolti alla fine di ogni pretest, ha permesso di apportare le ultime modifiche in fase di costruzione degli strumenti.

6.8. Risultati

Il numero dei pattern calcolati in funzione della variabile "ottimismo disposizionale" varia molto. Infatti, Theme ha calcolato 199 t-pattern comuni al gruppo dei pessimisti e 873 t-pattern comuni al gruppo dei pessimisti, ponderati in base al numero di soggetti. Questo significa che nel periodo di osservazione preso in considerazione, durante l'esperienza

emotiva della tristezza, le sequenze di comportamenti temporalmente organizzati, messe in atto dai partecipanti ottimisti è decisamente inferiore a quello messo in atto dai pessimisti. Per dare un significato a questo dato però, occorre procedere ad un'analisi qualitativa dei t-pattern, per scorgerne la struttura e la composizione.

Infatti, al di là della quantità di pattern individuata, emergono numerose differenze che descrivono la tipologia di questi pattern comportamentali e che permettono di scorgere diverse caratteristiche che differenziano i due gruppi, quello di ottimisti e quello di pessimisti.

6.8.1. T-pattern nel gruppo degli ottimisti

La caratteristica che maggiormente ricorre tra i pattern degli ottimisti, è quella di essere tutti complessi e articolati. Infatti, tutti i principali t-pattern calcolati da Theme, mostrano elementi appartenenti a più categorie della griglia di codifica organizzati insieme. Questo equivale a dire che l'organizzazione del comportamento degli ottimisti, durante l'esperienza emotiva provata, comprende comportamenti molto vari, ed è per questo maggiormente complessa.

Si tratta per lo più di t-pattern più lunghi (length) e a più livelli (level), appunto le due caratteristiche che mettono in evidenza la complessità dei pattern.

In particolare, si possono individuare due differenti tipologie di pattern ricorrenti in questo gruppo sperimentale: un primo che riguarda i movimenti delle gambe, lo sguardo e la testa, e un secondo, ancora più complesso, che organizza insieme i movimenti facciali, quelli delle gambe, i gesti di autocontatto e i gesti in genere e i cambiamenti posturali.

Ovviamente sono molteplici i pattern che possono essere raggruppati in queste due tipologie, tutti simili, anche se differenti tra di loro. In particolare, le differenze possono riguardare la numerosità dei comportamenti che compongono il pattern, quindi la lunghezza; l'organizzazione temporale, quindi i livelli; i sub-pattern che compongono i pattern più estesi; e la specifica unità comportamentale. Tuttavia, si tratta delle due classi che compaiono con la maggior frequenza e che contraddistinguono il comportamento non verbale degli ottimisti.

La prima di queste classi, può essere esemplificata dal t-pattern qui mostrato (Fig. 6.3.):

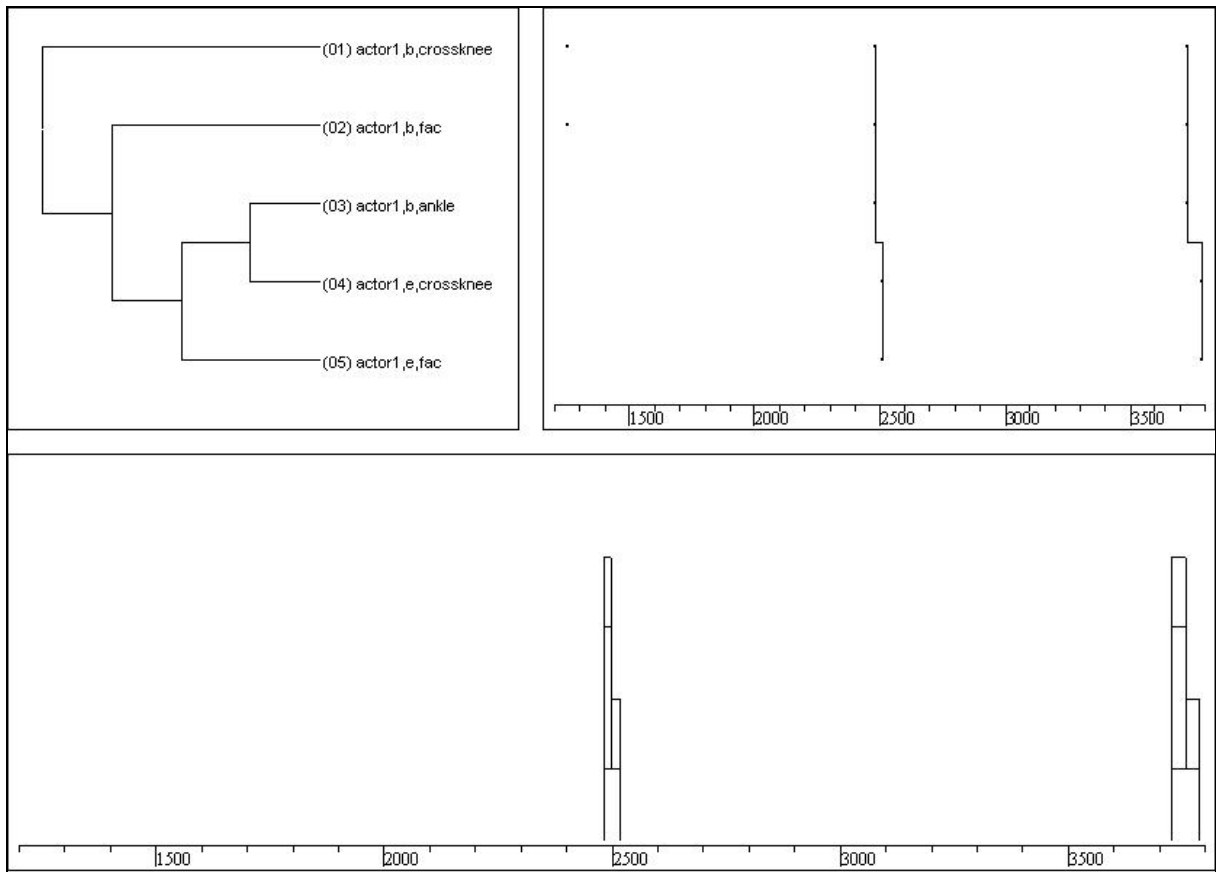


Fig. 6.3. - T-pattern tipico del gruppo degli ottimisti. I comportamenti organizzati sono, nell'ordine: 1) inizio accavallare le gambe; 2) inizio autocontatto del volto; 3) inizio rotazione della caviglia; 4) fine accavallare le gambe; 5) fine autocontatto volto.

La seconda classe, invece, può essere esemplificata tramite il seguente t-pattern (Fig. 6.4.):

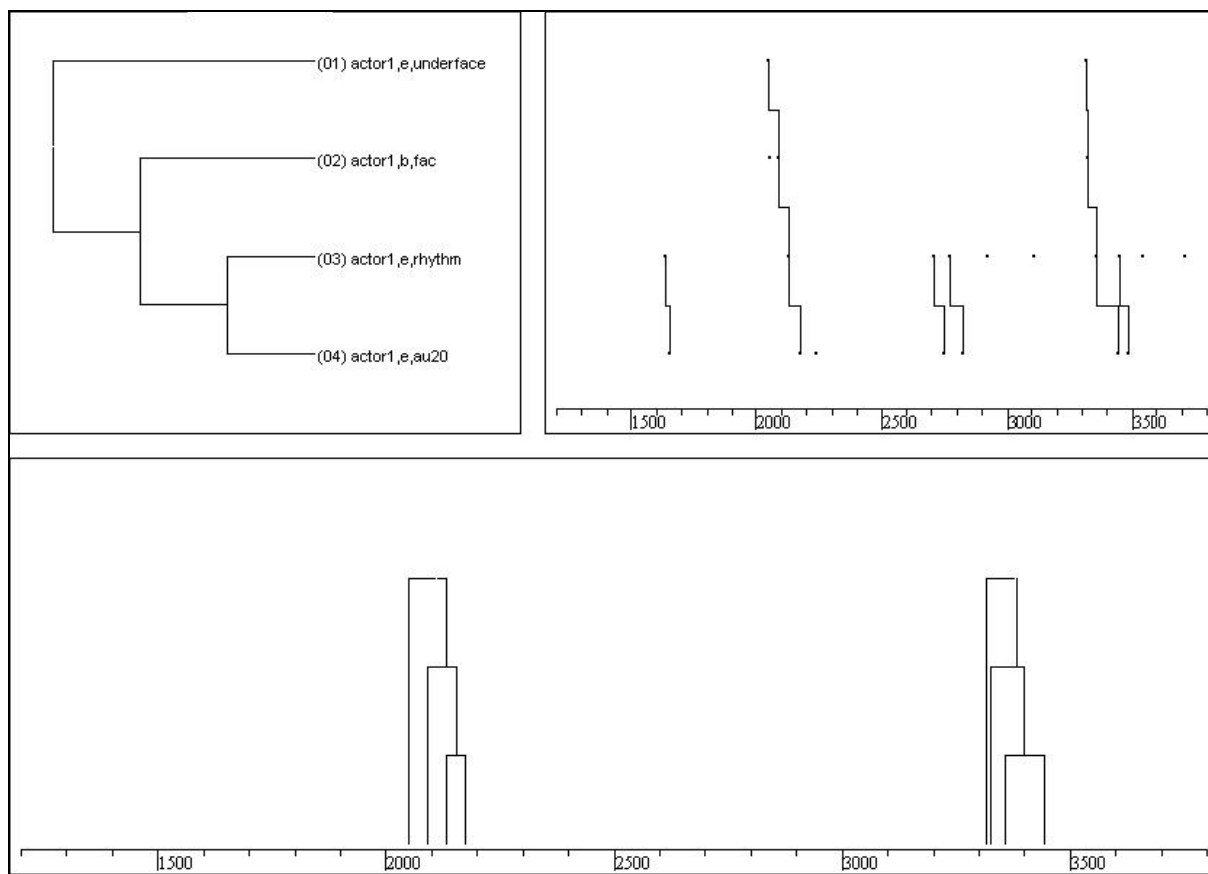


Fig. 6.4. - T-pattern tipico del gruppo degli ottimisti. I comportamenti organizzati sono, nell'ordine: 1) fine postura appoggiata al volto; 2) inizio autocontatto volto; 3) fine movimento ritmico gambe; fine au20.

Esistono poi una serie di unità comportamentali che, al di là della loro organizzazione in t-pattern, possono essere considerati “tipiche” per il campione ottimista. Infatti, questi comportamenti, ricorrono esclusivamente nei pattern del gruppo degli ottimisti e non compaiono mai tra i comportamenti organizzati dei pessimisti. Si tratta, nello specifico, di alcune unità d'azione, ossia movimenti dei muscoli del volto e di un gesto.

La prima di queste unità d'azione è l'AU6, che si caratterizza per il sollevamento degli zigomi. E' un'unità d'azione che in genere si manifesta in concomitanza della AU12, che in effetti, è un'altra unità comportamentale tipica del gruppo degli ottimisti. La AU12 si caratterizza invece per il sollevamento degli angoli della bocca, nel movimento tipico del sorriso. La AU6, specie se accompagnata alla AU12, coinvolge anche i muscoli orbicolari degli occhi e corrisponde al cosiddetto sorriso spontaneo. Potrebbe trattarsi, a seconda dei casi, di un sorriso che rispecchia sentimenti positivi realmente provati oppure, come è più probabile in questo caso, come un sorriso simulato, non sentito realmente (Ekman & Friesen, 1974; 1978; 1982; Ekman, Friesen & Hager, 2002; Gottman, 1994).

Un'altra unità comportamentale tipica degli ottimisti è il descrittore d'azione AD37, vale a dirsi l'inumidirsi le labbra. Si tratta di un segnale facciale rapido di manipolazione che viene

esibito inconsapevolmente durante le interazioni e che viene considerato come un segnale di ansia e di agitazione (Ekman & Friesen, 1974; 1978; 1982; Ekman, Friesen & Hager, 2002; Fridlund, 1997).

Infine, tra i comportamenti tipici degli ottimisti, occorre annoverare anche il gesto del drumming, vale a dire del tambureggiare, con la mano a formare una “pinza”. Si tratta di un gesto in cui le dita della mano sono chiuse verso il pollice, oppure sono unite con le dita leggermente divaricate, e compiono dei movimenti orizzontali o verticali come se battessero il tempo per sottolineare o enfatizzare determinati attimi. Questo gesto è in genere considerato come un segnale che indica coinvolgimento nel compito e impegno (Bonaiuto, Gnisci & Maricchiolo, 2002; Morris, 1990)

6.8.2. T-pattern nel gruppo dei pessimisti

Viceversa, per quanto riguarda i pessimisti, occorre porre in evidenza come la tipologia e l'organizzazione delle unità comportamentali sia, nel complesso, più omogenea. Infatti, i t-pattern della maggior parte dei soggetti di questo gruppo si assomigliano molto per caratteristiche sia legate alla complessità, vale a dire la lunghezza e i livelli di ogni singolo pattern, sia legate alla tipologia di organizzazione temporale.

Non è possibile dire che la complessità dei pattern dei pessimisti sia inferiore, in quanto livelli e lunghezza medi e massimi sono molto simili a quelli del gruppo di ottimisti. Tuttavia, la tipologia dei pattern e le categorie comportamentali coinvolte in ciascun pattern sono decisamente ridotte e poco varie.

Anche in questo caso, è infatti possibile individuare due classi tipiche di t-pattern. Vale a dire qui pattern che compaiono con maggior frequenza e che possono ben rappresentare la maggior parte dei pattern tipici del gruppo dei pessimisti.

Nello specifico, esiste un primo gruppo, caratterizzato da pattern molto lunghi e quindi più complessi, ma costituito solo ed esclusivamente da unità comportamentali legate ai movimenti facciali. Ciò significa che l'organizzazione dei comportamenti non verbali dei pessimisti non comprende categorie differenti nello stesso t-pattern.

Un esempio di questa classe, è rappresentato dal pattern seguente (Fig. 6.5.):

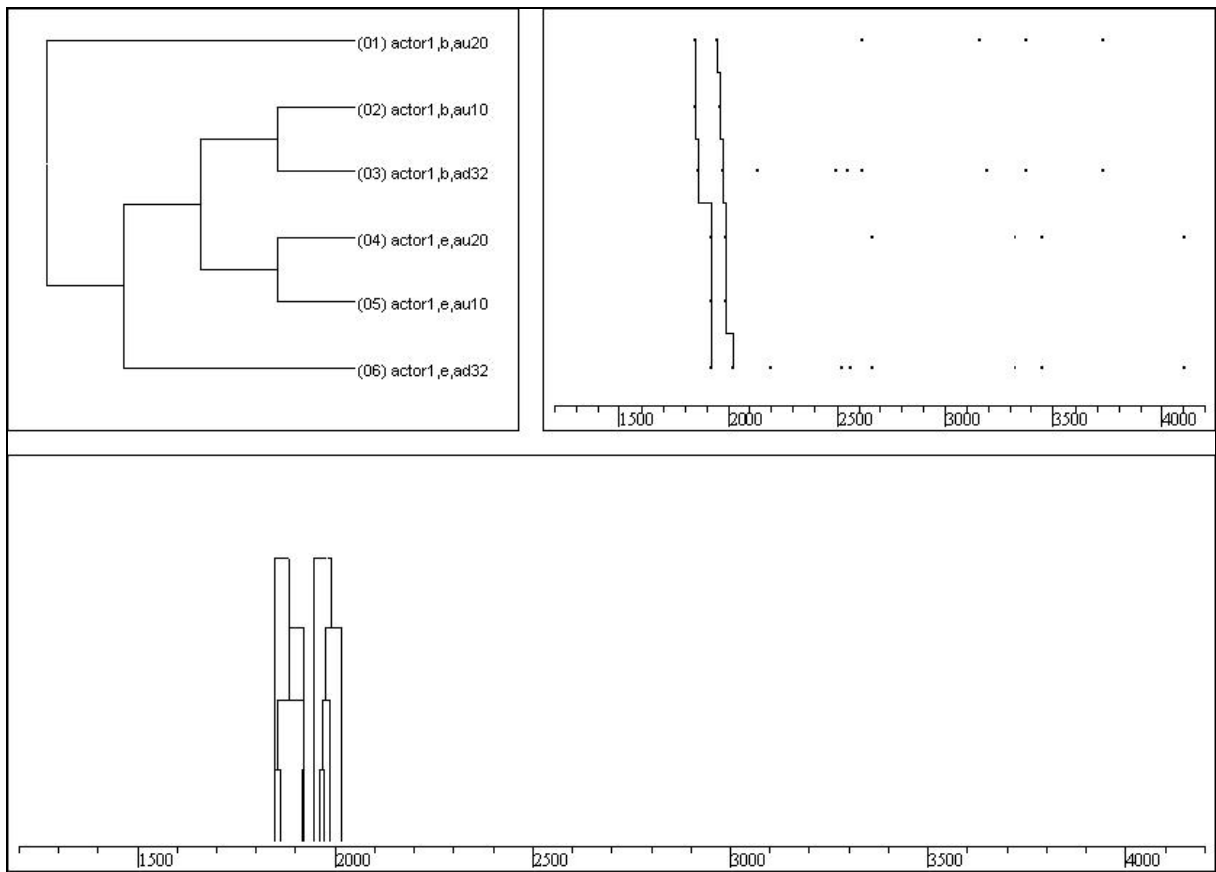


Fig. 6.5. - T-pattern tipico del gruppo dei pessimisti. I comportamenti organizzati sono, nell'ordine: 1) inizio au20; inizio au10; inizio ad32; fine au20; fine au10; fine ad32.

La seconda classe, invece, comprende tutti quei pattern che riguardano gli spostamenti dello sguardo. In particolare, si tratta di comportamenti organizzati in cui il soggetto partecipante distoglie e/o riporta lo sguardo verso il monitor.

Questa classe di t-pattern, può essere ben esemplificata dal seguente pattern individuato da Theme (Fig. 6.6.):

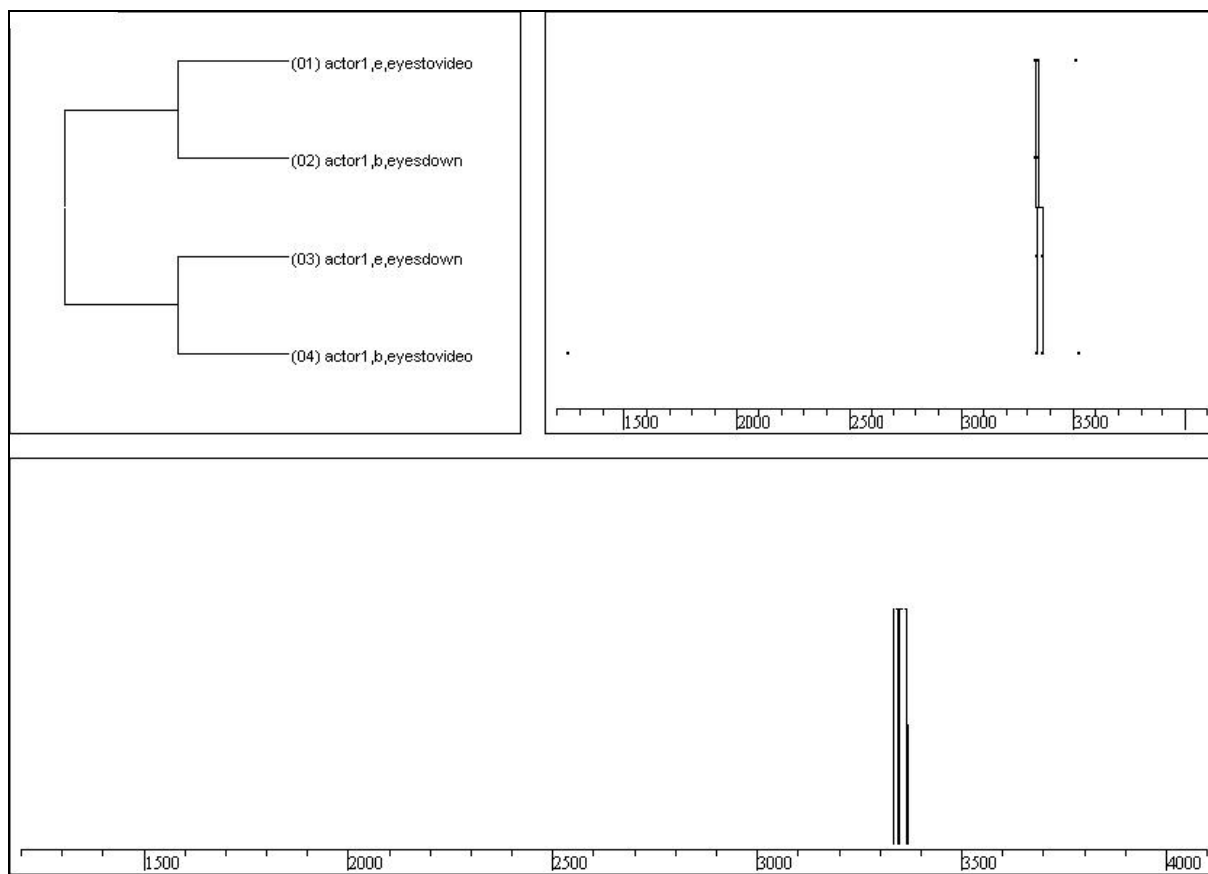


Fig. 6.6. - T-pattern tipico del gruppo dei pessimisti. I comportamenti organizzati sono, nell'ordine: 1) fine sguardo verso il video; 2) inizio sguardo in basso; 3) fine sguardo in basso; 4) inizio sguardo verso il video.

Infine, anche per il gruppo dei pessimisti, esistono una serie di unità comportamentali che possono essere considerate “tipiche” per questo gruppo sperimentale. Questi comportamenti, infatti, compaiono esclusivamente nei pattern dei pessimisti e non si verificano mai tra quelli degli ottimisti. Si tratta, nello specifico, di alcune unità d'azione e di un comportamento di postura.

La prima unità d'azione tipica, è l'AU1+2, vale a dire il sollevamento combinato della parte interna e di quella esterna di entrambe le sopracciglia. Si tratta di un'unità d'azione che è considerata come segnale emozionale che indica sorpresa (Camras, 1980; Ekman, 1984; Ekman & Friesen, 1978; 1982; Ekman, Friesen, & Hager, 2002).

Un'altra unità comportamentale tipica è la AU4, che consiste nell'abbassare e avvicinare le sopracciglia. Detto anche muscolo del dolore di Darwin, questa espressione facciale può essere considerata come un segnale emozionale che indica stress, tristezza o rabbia (Ekman, 1984; Ekman & Friesen, 1978; 1982; Ekman, Friesen, & Hager, 2002).

Anche la AU9 fa parte dei comportamenti tipici del gruppo dei pessimisti. È un'unità d'azione in cui si corruga il naso e che segnala una forma di disprezzo, disgusto o disapprovazione,

emozioni che, in taluni casi, possono accompagnare anche la tristezza (Ekman, 1984; Ekman & Friesen, 1978; 1982; Ekman, Friesen, & Hager, 2002).

Infine, vi è anche un comportamento posturale tipico dei pessimisti. Si tratta delle braccia incrociate, che sono considerate come un comportamento non verbale negativo, in quanto costituiscono una postura di chiusura che esprime distacco e distanza da un pattern o dall'azione che sta coinvolgendo il soggetto. Tale comportamento può essere interpretato anche come un segnale di tensione ed ansia, o come un comportamento cosiddetto di ritiro, cioè una classe che comprende tutti i comportamenti negativi che comunicano il desiderio di ritirarsi o di porre fine all'azione intrapresa (Argyle, 1975; Gottman, 1979; Notarius & Markman, 1981; Heyman & Vivia, 1993).

6.8.3. Correlazioni con le frequenze dei comportamenti non verbali

Sono state calcolate anche le frequenze di tutte le unità comportamentali comprese nella griglia (dati IR), per ciascun soggetto partecipante.

Sulla base delle indicazioni e dell'esperienza di Kemp e dei suoi collaboratori (2008), sono state calcolate le correlazioni tra le variabili prese in esame in questo studio e le frequenze stesse. Questo tipo di analisi serve per mettere in evidenza eventuali legami tra le strategie di regolazione adottate abitualmente e i diversi tipi di ruminazione, con i comportamenti messi in atto durante l'esperienza emotiva. Si intende, in questo caso, verificare se esistano correlazioni tra le strategie regolative misurate tramite self-report e relative ai comportamenti abituali e i comportamenti in situazione.

L'analisi delle correlazioni ha mostrato alcuni dati significativi e particolarmente interessanti in quanto sembrano andare nella stessa direzione dei risultati sin qui esposti.

La Tabella 6.1. mostra, per semplificare, le sole correlazioni significative risultate dall'analisi. Come si può osservare, le correlazioni emerse riguardano la strategia di regolazione del reappraisal, che correla in modo negativo con lo sguardo a destra e con il movimento delle gambe. Il rimuginio, invece, mostra correlazioni di segno positivo con le unità d'azione au2, au15 e au17.

Infine, il fattore della depressione, misurato attraverso la scala RRS, correla positivamente con le unità d'azione au2, au15 e au17.

		au2	au15	au17	eyesturnright	Legsmove
REAPPR	Pearson Correlation	-,284	-,007	-,021	-,364*	-,333*
	Sig. (2-tailed)	,068	,966	,894	,018	,031
	N	42	42	42	42	42
SUPPR	Pearson Correlation	-,083	-,320*	-,409**	-,213	-,258
	Sig. (2-tailed)	,599	,039	,007	,175	,099
	N	42	42	42	42	42
RIMUG	Pearson Correlation	,346*	,419**	,484**	-,026	,091
	Sig. (2-tailed)	,025	,006	,001	,870	,565
	N	42	42	42	42	42
DEPRES	Pearson Correlation	,356*	,374*	,431**	-,032	,031
	Sig. (2-tailed)	,021	,015	,004	,842	,847
	N	42	42	42	42	42

Tab. 6.1. - Correlazioni significative con le frequenze dei comportamenti non verbali rilevati

Non sono presenti altre correlazioni significative, ma la presenza di queste appena messe in evidenza, alla luce della letteratura, possono consentire importanti interpretazioni coerenti con il quadro emerso sin qui.

Infatti, lo sguardo via, corrisponde alla categoria citata in precedenza del ritiro, che include tutti i comportamenti che comunicano il desiderio di ritirarsi, di porre termine ad una conversazione o ad un'attività per motivi che possono variare dall'imbarazzo, alla noia (Morris, 1990, Heyman & Vivian, 1993).

I movimenti delle gambe, invece, rappresentano un comportamento non verbale negativo, che caratterizza una postura di chiusura e che esprime distacco dall'attività che si sta svolgendo. Possono essere anche interpretati come un segnale di ansia e di tensione (Gottman, 1994; Morris, 1990; Nieremberg & Calero, 1973).

La strategia della rivalutazione cognitiva dell'evento negativo è quindi correlata negativamente con questi comportamenti, caratteristici di una certa chiusura e di uno stato ansioso e negativo.

L'unità comportamentale au17, invece, è un'espressione facciale che consiste nell'innalzamento del mento ed è comunemente considerata come un segnale non verbale emotivo che indica tristezza o perplessità (Ekman & Friesen, 1978; 1982; Ekman, Friesen & Hager, 2002; Ekman, Levenson & Friesen, 1983).

La suppression, uno dei due fattori misurati dalla scala erq, correla negativamente in modo significativo con questa unità d'azione.

Si tratta, in questo caso, di una corrispondenza tra la misurazione effettuata tramite self report, con la somministrazione della scala Erq e il comportamento non verbale registrato. Infatti, l'au17, una delle unità d'azione che maggiormente caratterizza l'emozione della tristezza è, per questo motivo, una di quelle che maggiormente ci si aspetterebbe di ritrovare in uno studio simile. Tuttavia, i suppressor, come da ipotesi e come da letteratura, non mostrano questo comportamento, rispetto al quale, anzi, correlano negativamente.

Viceversa, la rimuginazione e la depressione, misurati tramite la RRS correla positivamente con quest'ultima unità d'azione. Inoltre, in questi due casi, oltre all'au17, sono presenti correlazioni anche con le au2 e au15. Si tratta di altre due unità d'azione che mostrano segnali simili e coerenti con l'au17.

Infatti, anche l'au2, che consiste nell'innalzamento della parte esterna del sopracciglio, è considerata un'unità comportamentale emotiva che indica stress o tristezza (Camras, 1980; Ekman, 1984; Ekman & Friesen, 1978; 1982; Gottman, 1994). Anche questa unità d'azione, insieme all'au17 fa appunto parte della configurazione tipica dell'emozione della tristezza.

Infine, l'au15, vale a dire l'abbassamento degli angoli della bocca, è un'espressione che in letteratura viene considerata come un altro segnale tipico dell'emozione della tristezza (Ekman, 1984; Ekman & Friesen, 1978; 1982). Si tratta di un'unità d'azione che compare spesso, specie proprio nella configurazione tipica della tristezza, in presenza dell'au17.

È interessante notare come rimuginio e depressione correlino positivamente, in modo significativo, con tutte queste tre unità d'azione tipiche dell'emozione della tristezza, mentre la riflessione, il terzo fattore misurato dalla scala RRS non correla con nessuno di questi.

6.8.4. Correlazioni con numerosità e complessità dei t-pattern

Sono state analizzate anche le correlazioni di reappraisal, suppression, rimuginazione, riflessione e depressione con la quantità dei pattern prodotti da ciascun gruppo sperimentale e con la loro complessità. Nello specifico sono state prese in esame sia la lunghezza dei singoli pattern, sia i livelli che li caratterizzavano. Tuttavia, non sono emerse correlazioni significative in nessun caso, per ragioni probabilmente metodologiche che saranno argomentate nel paragrafo di discussione dei risultati.

6.8.6. *Manipulation check*

Per verificare l'efficacia dell'induzione dell'emozione della tristezza, sono state confrontate le medie dei valori assegnati ad ogni emozione nelle due condizioni.

Nella condizione neutra, dopo il primo filmato, non sono state rilevate differenze significative ed elevate tra le medie, tutte comprese tra il valore .1 (SD=2.1) e il valore 1.1 (SD=.55).

Alla fine del secondo filmato invece, il valore della tristezza ha evidenziato valori medi significativamente superiori rispetto a tutte le altre medie misurate ($t\text{-test}(41) = 16.5 (p < .001)$).

Pertanto l'induzione sperimentale dell'emozione della tristezza ha risposto ai criteri di Gross e collaboratori (Rottemberg, Ray & Gross, 2007) ed è stata ritenuta valida.

6.9. **Discussione**

In generale, la situazione sperimentale che è riuscita a generare nei partecipanti l'emozione della tristezza, ha permesso di analizzare in profondità tutti i comportamenti non verbali registrati, sia a livello di frequenze, sia a livello di organizzazione. I dati raccolti e le peculiarità degli strumenti adottati, hanno inoltre permesso di combinare analisi di tipo quantitativo, con analisi di tipo qualitativo. In questo modo, la combinazione di queste due differenti modalità di leggere i risultati ha permesso una lettura più analitica e dettagliata di tutti i comportamenti messi in atto.

Più nello specifico, è stato così possibile avvicinare lo sguardo all'oggetto dell'analisi, osservando così i dettagli e gli aspetti micro analitici delle unità comportamentali, sia allontanare e porre lo sguardo ad una distanza che permettesse la visione più complessiva e macro-analitica del comportamento non verbale organizzato.

Inoltre, aspetto di novità rispetto alla lettura sull'argomento, è stato possibile mettere in relazione i dati registrati tramite questionari self-report, con dati registrati a livello non verbale, potendo così confrontare le medesime variabili da due punti di vista estremamente differenti, ma non per questo poco coerenti tra di loro.

Riprendendo le ipotesi di partenza, è possibile premettere che, nel suo complesso, questo studio ha evidenziato come la maggior parte delle ipotesi sia stata confermata. Tuttavia, sono emersi alcuni elementi non previsti che, a seconda dei casi, possono essere dovuti a errori metodologici, piuttosto che ad aspetti teorici presi in considerazione sotto una luce differente,

rispetto a quanto poi emerso dai dati. Infine, proprio in quest'ottica, è emersa anche una serie di risultati che ha permesso di approfondire l'analisi di alcune variabili tra quelle considerate in questo studio mettendone in evidenza alcuni nuovi aspetti, non ancora rilevati.

6.9.1. Verifica della prima ipotesi

In merito all'ipotesi 1), che intendeva mettere a confronto l'organizzazione dei comportamenti non verbali di ottimisti e pessimisti e la struttura dei loro pattern comportamentali, sono emersi alcuni dati molto importanti, soprattutto a livello qualitativo.

Infatti, è stato possibile individuare differenti tipologie di comportamenti organizzati che caratterizzano il comportamento non verbale degli ottimisti e quello dei pessimisti. Nel medesimo tempo, è stato possibile individuare anche delle unità comportamentali tipiche dei due sottogruppi in cui è stato diviso il campione. Sia i dati relativi ai t-pattern comportamentali, sia quelli sulle singole unità d'azione peculiari, sembrano andare nella medesima direzione, che conferma quanto ipotizzato.

Infatti, gli ottimisti hanno mostrato, in generale, un comportamento più organizzato, come emerso innanzitutto dalla complessità dei loro pattern tipici. Si tratta di pattern che normalmente risultano più lunghi e caratterizzati da più livelli rispetto a quelli dei pessimisti.

Lunghezza, rappresentata dal numero di eventi comportamentali che formano il T-pattern e livelli, cioè il numero di livelli gerarchici su cui si dispongono gli eventi, sono le due variabili che nell'output di Theme, il software utilizzato per queste analisi, permettono appunto di verificare la complessità dei comportamenti organizzati. Non solo: la complessità dei comportamenti organizzati degli ottimisti è emersa anche attraverso l'individuazione dei t-pattern tipici dei due gruppi. Gli ottimisti, infatti, si sono distinti per due differenti classi di t-pattern, così come i pessimisti. Queste classi possono essere considerate come prototipiche, poiché ben rappresentano l'interezza, o quanto meno, la maggior parte dei t-pattern dei gruppi sperimentali. Ogni classe contiene al suo interno innanzitutto una serie di pattern comportamentali simili, che possono variare tra di loro o per lunghezza, o per numero di livelli, o per alcuni elementi, nello specifico per alcune unità comportamentali che, di volta in volta, in maniera sistematica e coerente, si sostituiscono tra di loro. Le classi, inoltre, comprendono tutti i sub-pattern emersi, vale a dire delle sequenze comportamentali organizzate a livello temporale costituite da una parte del pattern complessivo. Sono molteplici e anche in questo caso, possono distinguersi tra di loro in base a lunghezza, livelli o eventi comportamentali che li compongono.

Le due classi emerse nel gruppo degli ottimisti mostrano, come detto, una certa complessità organizzativa, che risiede nell'organizzare in un unico pattern, unità comportamentali anche molto differenti tra di loro e appartenenti a categorie della griglia di codifica diverse. Nello specifico, la prima di queste classi comprende le eventi comportamentali che appartengono alla categoria dello sguardo, a quella della testa, a quelle dei movimenti delle gambe, a quella dei piedi e ai gesti di autocontatto. La seconda classe, invece, comprende unità comportamentali che appartengono alle categorie del volto, dei gesti, ei movimenti della testa, dei movimenti delle gambe e dei gesti di autocontatto. Si tratta quindi di una classe che si distingue dalla prima per aspetti legati alla tipologia dei comportamenti, ma anche per la lunghezza e per i livelli, quindi per la complessità dei pattern.

Le classi dei pessimisti, invece, sono senz'altro meno complesse. Le classi con un numero di livelli e una lunghezza maggiore, come la prima mostrata nel paragrafo dei risultati, sono caratterizzate da unità comportamentali molto simili e in genere appartenenti alla sola categoria del volto. Tutti gli altri comportamenti, legati alle altre categorie, non compaiono tra i t-pattern calcolati da Theme. La seconda classe, invece, oltre ad essere caratterizzata da t-pattern meno lunghi e con meno livelli, è costituita dai soli comportamenti legati allo spostamento dello sguardo.

Scendendo a livello più analitico e provando ad analizzare e a confrontare gli elementi più microanalitici dei comportamenti non verbali, in particolare soffermandoci su quegli elementi che potremmo definire "tipici" nei due gruppi, emergono comunque risultati molto interessanti e coerenti con quanto emerso sin qui. Infatti, i comportamenti tipici degli ottimisti, che quindi ricorrono, all'interno di comportamenti organizzati, solo tra i t-pattern di questo gruppo, ci sono la au6, la au12, la ad 37 e il gesto della pinza. Si tratta di una serie di comportamenti accomunati da una certa positività, legata al coinvolgimento nel compito e alla rivalutazione dell'evento che viene messa in atto. Si spiegano così soprattutto i movimenti facciali legati al sorriso e il gesto della pinza. Tuttavia, l'ad 37, indica un segno d'ansia, manifestato inconsapevolmente, che indica come gli ottimisti non mostrino la tendenza a sopprimere le loro emozioni, anche quando negative, ma tendano piuttosto a rivalutarle. Come a dire che il loro modo di vivere la tristezza sia meno "triste" non perché ci sia un tentativo di soppressione, poiché in quel caso non si verificherebbero meno tipologie di comportamento organizzato, bensì perché, come ipotizzato, il loro sia un tentativo di rivalutare la situazione negativa.

I gesti “tipici” dei pessimisti, invece, sono individuabili soprattutto nelle au4, au9, nelle braccia incrociate e nello sguardo via.

Si tratta di comportamenti che indicano in maniera inequivocabile stati di stress, di tensione, di tristezza o rabbia, in ogni modo sono legati a stati emotivi negativi.

In questo caso, possiamo pensare che i pessimisti vivano l’emozione della tristezza in maniera “triste”, per contrapposizione rispetto ai pessimisti. Ciò significa che non viene messa in evidenza nessun tipo di soppressione emotiva a livello dei movimenti del volto, anche se è chiaro che non sono messe in atto nemmeno strategie di rivalutazione dell’evento.

Tuttavia, si può considerare il fatto che a livello più macro, soprattutto legato ai comportamenti di tutte le altre categorie della griglia, diversamente da quanto capita per gli ottimisti, non siano rilevati comportamenti all’interno dei t-pattern individuati. Si può pensare, in questo senso, che vi sia un maggiore controllo, da parte dei pessimisti sul proprio corpo e che le risorse spese per regolare e sopprimere le espressioni emotive legate ai gesti, alla postura, ai movimenti delle gambe e del corpo in generale, vengano sottratte alle risorse per regolare i movimenti del volto.

Inoltre, occorre valutare anche i risultati dell’analisi della varianza, condotta per osservare le differenze tra ottimisti e pessimisti rispetto alle frequenze dei singoli comportamenti non verbali. Sebbene questo tipo di analisi non abbia generato dati significativi, è importante che si dia comunque peso a questa informazione, soprattutto in ottica futura, nell’eventualità di futuri studi analoghi, che intendano replicare o approfondire quanto qui emerso.

In particolare, si può ipotizzare che nella realizzazione di questo studio siano presenti alcuni limiti, legati in parte al metodo e al tipo di variabili scelte.

Nello specifico, occorre considerare il limite legato all’aver generato, e studiato, una sola emozione, negativa per altro. Questa scelta è stata fatta per motivi pratici innanzitutto, legati sia ai limiti di tempo sia a quelli di campionamento della ricerca. Tuttavia, è indubbio che una soluzione sperimentale con l’induzione emotiva di differenti emozioni, sia positive sia negative, avrebbe permesso di ampliare i dati da analizzare, di effettuare confronti più dettagliati e analisi più fini. Inoltre, l’emozione della tristezza, di per sé, si caratterizza per configurazioni non verbali tipiche che sono poco dinamiche. Si ritiene dunque che questo studio possa essere ampliato comprendendo anche altre emozioni, possibilmente confrontando anche i diversi comportamenti non verbali di fronte ad emozioni positive e negative.

6.9.2. *Verifica della seconda ipotesi*

In merito all'ipotesi 2), che intendeva mettere a confronto le strategie di regolazione emotiva abituali, misurate tramite self report, con quelle messe in atto durante l'esperienza emotiva effettivamente esperita, sono emersi alcuni dati molto importanti, che permettono di tracciare un quadro coerente del rapporto tra questi diversi tipi di misurazione.

Infatti sono stati raccolti dati che hanno permesso di confrontare le variabili del reappraisal e della suppression, misurate tramite la somministrazione della scala ERQ, con le frequenze delle unità comportamentali messe in atto dai partecipanti, durante la fase sperimentale. Diversi dati di quelli raccolti, mettono in evidenza delle analogie tra i due tipi di misurazione delle strategie regolative.

Inoltre, questa stessa analisi, condotta con le misurazioni raccolte tramite la somministrazione della scala RRS, ha permesso di porre in evidenza alcuni aspetti relativi ai costrutti sottesi a questo strumento.

Il primo tipo di correlazione preso in considerazione è quello della variabile che indica la rivalutazione della situazione, come strategia di regolazione delle emozioni. Dal reappraisal, ci si attendevano correlazioni positive con i comportamenti positivi, di apertura e correlazioni negative con i comportamenti di chiusura, più tipici dell'emozione della tristezza.

Si può affermare che questa attesa è stata in parte verificata. Infatti, questa strategia abituale è risultata correlata inversamente con gli indici che indicano maggiormente stress ed emozioni negative. Nello specifico, tra questi comportamenti ci sono lo sguardo via che, come visto, corrisponde alla categoria del ritiro e che indica dunque il desiderio di ritirarsi, di porre termine a ciò che sta accadendo, per motivi legati alle emozioni negative, come la noia o l'imbarazzo. Allo stesso modo, anche il movimento delle gambe è considerato come un comportamento non verbale negativo, che caratterizza un atteggiamento di chiusura e che esprime distacco, ansia o tensione. Infine, è risultata solo come una tendenza di significatività, anche la correlazione di segno negativo con l'unità d'azione au2.

Tuttavia, differentemente da quanto ci si aspettava, non sono risultate evidenti correlazioni di segno positivo con i comportamenti non verbali positivi. Questo aspetto può dipendere innanzitutto dal tipo di emozione provata, che non si presta particolarmente a una rivalutazione di tipo non verbale.

Per quanto riguarda la strategia di regolazione emotiva della suppression, sono emerse solo due correlazioni significative che sono però del tutto coerenti con quanto ci si attendeva nelle

ipotesi. Infatti questa variabile mostra una correlazione negativa significativa con l'au15 e con l'au17. Si tratta di due unità comportamentali tipiche della configurazione facciale dell'emozione della tristezza, pertanto era attesa la loro soppressione. Si tratta appunto delle due espressioni facciali che maggiormente ci si aspetterebbe in una situazione sperimentale del genere, volta a fare provare proprio l'esperienza della tristezza. Tuttavia, i suppressor, come da ipotesi e da letteratura, non mostrano queste due configurazioni, nel confronto delle quali correlano anzi in maniera negativa.

È questo un chiaro segnale di corrispondenza tra la misurazione delle strategie abituali, misurata tramite self report, con la somministrazione della scala ERQ e il comportamento non verbale messo in atto nella fase di esperienza emotiva.

Sebbene questa ipotesi non sia confermata da tutti i dati, le informazioni ricavate permettono di considerare una certa corrispondenza tra i due tipi di misurazione dell'esperienza emotiva presi in esame in questo studio.

Sempre nell'ambito della verifica della seconda ipotesi, sono state analizzate anche le correlazioni tra la ruminazione, misurata attraverso le sue tre variabili della scala RRS, e le frequenze delle unità comportamentali registrate. Questo tipo di analisi ha permesso di approfondire un dibattito presente in letteratura, sulla natura e sul rapporto dei tre fattori sottesi a questa scala.

Infatti, quello che è emerso è che la rimuginazione e la depressione hanno correlazioni molto simili con i comportamenti non verbali messi in atto dai partecipanti. Nello specifico, sono emerse correlazioni significative, di segno positivo, con la tristezza e con le emozioni negative in generale, come d'altra parte ci si attendeva, in base alla letteratura, nelle ipotesi formulate. In particolare, sono emerse correlazioni positive con le au2, au15 e au17. Tutte queste tre unità comportamentali, fanno parte della configurazione tipica dell'espressione non verbale della tristezza. Nello specifico, l'au2, è considerata come un comportamento emotivo che indica stress o tristezza. Le unità d'azione au15 e au17, inoltre, sono caratterizzate dalla loro comparsa abbinata, come segnali espliciti e tipici di tristezza.

È molto interessante osservare come sia il rimuginio sia la depressione, correlino positivamente, in modo significativo, con tutti e tre questi comportamenti non verbali tipici dell'emozione della tristezza, mentre la riflessione, non correla con nessuno di questi.

Questi riscontri fanno pensare che possa essere confermata l'ipotesi di partenza, secondo cui ci si aspettava che i ruminators, poichè utilizzano le loro risorse disponibili nello svolgimento

dell'attività di ruminazione, mostrino più segnali tipici della tristezza, quindi regolino meno le loro emozioni, a livello non verbale.

Queste osservazioni, scaturite dalle analisi, permettono di approfondire il dibattito su questi tre fattori, individuati durante la validazione italiana della scala RRS.

Infatti, la riflessione è un fattore che si discosta molto dagli altri due, anche a livello teorico. Essa rappresenta una svolta decisa verso l'interno per impegnarsi in un problem solving di tipo cognitivo, finalizzato ad alleviare i sintomi della depressione. Viceversa, la rimuginazione, consiste in un confronto passivo della propria situazione attuale, con alcuni standard non raggiunti, in una contemplazione passiva di ciò che non va nella propria vita. Queste due componenti, risultano correlate in maniera differente con la depressione, il terzo dei fattori, emerso solo nelle analisi di validazione italiane, ma non presente nella versione americana originale della scala. Nelle analisi longitudinali, la ruminazione è associata a distanza di tempo a livelli più bassi di depressione, sebbene, nella fase iniziale correla con livelli più alti. Secondo gli autori della scala, questo aspetto suggerisce che la riflessione possa essere determinata dall'affect negativo, oppure portare all'affect negativo, solo a breve termine, mentre possa risultare adattiva nella riduzione dell'affect negativo stesso, facilitando l'attivazione di un problem solving efficace. Viceversa, la componente di ruminazione è associata a livelli più alti di depressione, sia inizialmente, sia nelle analisi longitudinali, suggerendo che non si tratti di una componente adattiva.

Questi dati seguono coerentemente queste indicazioni degli autori, tuttavia pongono alcuni dubbi sui risultati ottenuti tramite la validazione italiana. Infatti, dai comportamenti non verbali, ma ovviamente questa osservazione richiede ben altro tipo di riscontro quantitativo a livello fattoriale, non sembra essere giustificata questa distinzione del terzo fattore, legato alla depressione

6.10. Conclusione

Nel complesso si può ritenere che il secondo studio abbia generato dati molto interessanti sia a livello qualitativo, sia a livello quantitativo. Questi dati sono spesso molto coerenti tra di loro e hanno permesso di verificare, anche se parzialmente, tutte le ipotesi formulate.

Inoltre, ha permesso di confrontare una variabile come la regolazione emotiva, misurata con strumenti di natura diversa, vale a dire un metodo self report e uno osservativo. Anche questo tipo di confronto ha generato risultati interessanti, spesso significativi e coerenti.

Tuttavia, sono emersi alcuni limiti che non hanno permesso di approfondire a dovere alcune questioni. Pertanto rimangono ancora alcune strade aperte da percorrere per poter meglio chiarire il quadro teorico in riferimento alla comunicazione non verbale e alle strategie di regolazione emotiva.

Infine, sono emerse alcune incongruenze legate ai fattori misurati dalla scala RRS, che richiedono un approfondimento di questo tipo di analisi.

7. TERZO STUDIO

7.1. Introduzione

L'obiettivo principale di questo studio è quello di verificare se è possibile, attraverso la somministrazione di un trattamento, influenzare il processo di regolazione emotiva. Nello specifico, si fa riferimento al metodo della scrittura introdotto da Pennebaker a partire dagli anni ottanta. Egli ha proposto il cosiddetto "metodo della scrittura delle emozioni", che consiste nel racconto delle proprie esperienze emotive della giornata in un apposito diario personale (Pennebaker, 1997; 2004). Un numero consistente di ricerche empiriche ha confermato che questo metodo è in grado di produrre effetti biologici come il rafforzamento del sistema immunitario e l'incremento degli indicatori di salute fisica, nonché la riduzione dello stress. Allo stesso tempo, questo metodo è in grado di generare cambiamenti significativi a livello psicologico, sugli stati d'animo e sull'umore a breve e a lungo termine. Secondo Pennebaker, l'efficacia della disclosure emotiva dipende dal fatto che essa faciliti la rottura di idee fisse e di blocchi emotivi, incrementando il flusso di coscienza attraverso l'operazione semiautomatica della scrittura. Tuttavia, altri studi empirici hanno messo in discussione questa teoria. Ad esempio, Greenberg e collaboratori (1996), hanno posto in evidenza come non ci siano differenze nello svolgere un compito di scrittura relativo ad eventi traumatici relativi alla propria esperienza o immaginari (Francis & Pennebaker, 1992). Pennebaker ha dunque proposto un paradigma esplicativo basato sugli effetti della scrittura sul processo di elaborazione dei significati, che permetterebbe di organizzare e definire il senso dell'evento stressante narrato, contestualizzandolo in funzione della propria esperienza. Non sono attualmente presenti in letteratura studi che provino ad analizzare l'influenza di tale metodo sulle strategie di regolazione emotiva. Inoltre, il metodo della scrittura introdotto da Pennebaker è tuttora in fase di evoluzione, non esistendo al momento una forma del tutto standardizzata di somministrazione.

7.2. Obiettivi specifici

Nello specifico si vuole verificare se il metodo della scrittura, possa:

- 1) avere un effetto sulle strategie di regolazione emotiva abitualmente adottate;
- 2) influenzare il livello di ottimismo disposizionale;
- 3) avere un effetto sul ricorso che si fa del processo cognitivo della ruminazione;
- 4) avere un effetto positivo sulla percezione del proprio benessere.

7.3. Ipotesi

Dall'analisi della letteratura, in riferimento all'obiettivo sopra esposto, si ipotizza che, la somministrazione del trattamento prescelto, sia in grado di:

- 1) ridurre il ricorso abituale a strategie di suppression a favore del reappraisal;
- 2) aumentare il livello di ottimismo e di ridurre quello di pessimismo. Infatti, tra il metodo della scrittura delle emozioni e l'ottimismo si crea un legame reciproco d'interdipendenza e di supporto nel superamento delle condizioni traumatiche e nella regolazione delle emozioni, soprattutto negative (Bootzin, 2007; Realdon, Anolli; 2007);
- 3) di ridurre il processo di ruminazione emotiva. Infatti, una volta che un'esperienza ha una determinata struttura e un certo significato, ne consegue una maggiore possibilità di gestire gli effetti emotivi di quella esperienza. La costruzione di storie facilita, in quest'ottica, un senso di risoluzione, che si accompagna a una riduzione della ruminazione mentale e, alla fine, permette alle esperienze disturbanti di ritirarsi dal pensiero cosciente (Lo Iacono, 2005).
- 4) aumentare il proprio livello di benessere, in particolare l'interesse è rivolto principalmente alle misure della struttura affettiva, della soddisfazione di vita e del benessere psicologico, misurato attraverso tutte le variabili presenti nella scala sul benessere psicologico.

7.4. Campione

Il campione sarà costituito da un sottocampione del secondo studio, pertanto sarà composto da 34 giovani studentesse universitarie italiane iscritte a diverse facoltà dell'Italia settentrionale, di età compresa tra i 19 e i 29 anni ($M=20,84$; $SD=1,55$), di genere femminile, appartenenti alla classe socio-economica medio allargata, equi-distribuite in base alla variabile dell'ottimismo disposizionale e del trattamento sperimentale.

Anche in questo studio non è stata considerata la variabile genere, per non complicare ulteriormente il disegno sperimentale. Pertanto il campione è costituito da partecipanti del solo genere femminile

7.5. Disegno sperimentale

Allo scopo di verificare le ipotesi sopra indicate, si ritiene opportuno adottare il seguente disegno sperimentale.

Le variabili indipendenti sono:

- a) OTTIMISMO DISPOSIZIONALE (a1 ottimisti; a2 pessimisti)
- b) TRATTAMENTO (b1 gruppo sperimentale, b2 gruppo di controllo)

Il disegno sperimentale adottato è pertanto del tipo 2 x 2, inserito in un modello sperimentale che prevede una scansione temporale del tipo *before-after*: accertamento iniziale, trattamento differenziale, accertamento finale.

Le variabili dipendenti invece sono rappresentate dai protocolli raccolti con la seconda somministrazione delle scale su ottimismo, strategie di regolazione emotiva, ruminazione e benessere.

7.6. Strumenti

In questo studio saranno somministrate per due volte (prima e dopo il trattamento) le scale LOT, per individuare il campione sperimentale; ERQ, per misurare le strategie di regolazione emotiva abituali; PANAS, per misurare la struttura affettiva; RRS, per misurare il processo

della ruminazione mentale; PWB, per misurare il benessere psicologico; SWLS, per misurare la soddisfazione nei confronti della propria vita. Poiché è già stata dedicata ampio spazio alla descrizione delle scale appena citate nei capitoli precedenti, nel paragrafo seguente sarà approfondito un altro strumento utilizzato in questo studio e non ancora presentato nel dettaglio: il diario di Pennebaker.

7.6.1. Il metodo dei diari

Presupposti teorici

Nella sua teoria sull'inibizione, Pennebaker (1989) sostiene che gli sforzi che l'individuo compie per inibire pensieri e sentimenti riguardanti l'evento emotivo vissuto richiedono un lavoro fisiologico di una certa entità, ed aumentano il rischio di eventuali problemi sul piano della salute fisica e psicologica. Nell'immediato, la rievocazione di un evento emozionale traumatico aumenta nell'individuo la sofferenza psicologica, ma, a lungo termine, lo protegge da possibili conseguenze negative a livello di salute, sia fisica che psichica. Per dimostrare questa tesi, Pennebaker e Beall (1986) condussero una ricerca nella quale chiesero a un campione di studenti universitari di descrivere, in forma anonima e per iscritto, un avvenimento traumatico della loro vita. Ad alcuni di essi fu chiesto di descrivere i fatti in modo neutro, ad altri di riportare soltanto le reazioni emotive associate all'evento vissuto, ad altri ancora di descrivere entrambi gli aspetti (eventi e reazioni emotive). Al gruppo di controllo, infine, fu chiesto di descrivere un evento non rilevante sul piano emotivo. Le variabili dipendenti riguardavano le modificazioni fisiologiche e le variazioni dell'umore osservate subito dopo il resoconto scritto. Dai risultati di tale studio emerse che le modificazioni fisiologiche e le alterazioni del tono dell'umore erano più accentuate nella condizione in cui si chiedeva ai partecipanti di descrivere sia gli eventi sia le esperienze emotive connesse a tali eventi, rispetto alle altre condizioni. Inoltre, a distanza di sei mesi, lo studio di *follow-up* confermò che i partecipanti che avevano fornito anche la descrizione delle reazioni emotive associate all'evento traumatico, erano coloro i quali avevano avuto, nel periodo considerato, meno bisogno di consulenza medica rispetto agli altri. Questo risultato ha trovato conferma, in seguito, anche in altri studi (Pennebaker et al., 1987; Jamner et al., 1988).

In sostanza, gli effetti dell'inibizione delle emozioni sulla salute dell'individuo variano sulla base di numerosi fattori correlati al tipo ed alla valenza dell'esperienza emotiva, all'età degli

individui, all'appartenenza culturale, oltre che alle differenze individuali negli stili di coping (Folkman & Lazarus, 1988) e nei tratti di personalità (Cohen et al., 1995). L'inibizione delle emozioni costituisce, dunque, un processo attivo implicante un notevole sforzo psicologico che nel corso del tempo si trasforma in una fonte additiva di stress, che può dare luogo a problemi alla salute fisica e psichica dell'individuo (Pennebaker, Colder & Sharp, 1990).

Una credenza radicata a livello di senso comune, complementare a quella che ritiene l'inibizione delle emozioni negative sia dannosa per il benessere e l'integrità dell'individuo, ma sostenuta anche da diversi studi (Lehman, Wortman & Williams, 1987; Mitchell & Glickman, 1977), è quella secondo la quale parlare con altre persone delle proprie emozioni costituisce un modo efficace per ridurre e superare la sofferenza emotiva. Questo fenomeno è spesso denominato *condivisione sociale delle emozioni*.

Le emozioni, in quanto esperienze dense e diffuse, sia in fase di genesi, sia in fase di comprensione necessitano di articolazione cognitiva (Anolli, 2002a).

Tramite il linguaggio e la condivisione con altre persone, è possibile attribuire un nome alle proprie emozioni e organizzare la propria esperienza emotiva, secondo una sequenza conforme alle regole del pensiero logico (Rimè, 1983). In altre parole, la rievocazione dell'evento emozionale in un linguaggio socialmente condiviso consente di articolare nello spazio e nel tempo l'esperienza vissuta. L'individuo, cioè, attribuisce un'etichetta (*label*) al suo stato emozionale e lo organizza in sequenze logiche in maniera tale che sia più facilmente comprensibile per gli altri.

Risultati simili a quelli ottenuti dalla condivisione sociale delle emozioni sono ottenuti tramite l'*espressione scritta* delle esperienze emotive (Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988; Greenberg & Stone, 2002; Pennebaker & Seagal, 1999; Ricci Bitti, 1998). Nel 1988, Pennebaker, Kiecolt-Glaser e Glaser pubblicarono uno dei primi studi sulle risposte immunitarie dell'organismo a seguito della *written disclosure*. Essi effettuarono dei prelievi di sangue sui partecipanti, sia prima sia dopo aver assegnato loro il compito di scrivere per quattro giorni (per circa venti minuti ogni giorno) a proposito di un evento emozionale traumatico da loro vissuto. Sui campioni di sangue prelevati fu eseguito il conteggio delle cellule linfocitarie. Gli altri dati furono desunti dalle cartelle cliniche dei partecipanti, dai self-reports, dalle misure di attivazione autonoma e dalle misure delle differenze individuali. In sostanza, da tale studio è emerso che lo scrivere a proposito di un trauma personale ha effetti benefici a lungo termine sulla risposta linfocitaria degli individui, e sull'ottimismo, oltre a costituire un'efficace terapia preventiva.

Pennebaker e colleghi (1989; 1990; 1996; 2002) hanno mostrato in diversi studi l'importanza per l'individuo di tradurre in parole l'esperienza emozionale vissuta, mettendo progressivamente a punto il *metodo della scrittura*. L'originario assunto di partenza riguarda il fatto che nel momento in cui le persone scrivono a proposito di eventi emozionali traumatici, si notano significativi miglioramenti a livello di salute fisica e psicologica (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 2002).

Quello teorizzato da Pennebaker è un metodo attraverso cui catturare l'evoluzione del modo in cui l'individuo si confronta con l'evento che è all'origine del suo malessere. Il metodo della scrittura costituisce indubbiamente un potente dispositivo mediante il quale l'individuo elabora gli eventi traumatici essenzialmente ad un livello intra-personale, sia pur simbolicamente indirizzandosi ad un destinatario ideale, che può essere lo stesso individuo che dialoga con se stesso. (Bellelli & Mastroianni, 2005).

La teoria di Pennebaker si è negli anni evoluta e, mentre nei primi anni l'accento veniva posto alla rielaborazione scritta degli eventi traumatici, negli ultimi anni anche la rielaborazione di esperienze emotivamente positive è considerata benefica per la salute fisica e psicologica. In un suo intervento conclusivo al libro di Lepore e Smyth (2002), Pennebaker riassume così, infatti, gli ingredienti essenziali evidenziati dal suo lavoro di ricerca: l'elaborazione delle emozioni, negative, ma anche positive ed ambigue; la creazione di una storia, nella quale dare coerenza e significato ad un evento caotico e disorganizzato, che infrange tutti gli schemi precedenti; ciò che accade dopo la sessione di scrittura, che innesca un processo di confronto con l'evento emozionale, che non si esaurisce nelle sedute di scrittura, ma continua anche dopo; infine un *setting* non valutativo della *disclosure*, nel quale l'individuo possa percepirsi in un clima di fiducia e di sicurezza.

Presupposti teorici del metodo della scrittura

Il metodo della scrittura è stato inizialmente esplorato grazie al contributo di alcuni studenti che hanno partecipato alla ricerca di Pennebaker, Kiecolt-Glaser e Glaser (1988) precedentemente citata. Gli studenti sono stati rassicurati che i loro scritti sarebbero rimasti del tutto anonimi e che non avrebbero ricevuto nessuna valutazione. Essi dovevano seguire una sola regola: una volta iniziato a scrivere, dovevano continuare a farlo senza badare agli errori grammaticali, allo spelling, alla struttura della frase, per quindici minuti, ripetendo, se a corto di idee, le stesse frasi più volte. I soggetti partecipanti erano stati casualmente assegnati al gruppo sperimentale ed al gruppo di controllo.

Al gruppo sperimentale era stato chiesto di scrivere pensando a una delle più traumatiche esperienze della loro vita. La consegna, usando le parole dello sperimentatore, era la seguente: *“Per i prossimi quattro giorni, vorrei che tu scrivessi i tuoi pensieri ed emozioni più profondi riguardanti la più sconvolgente esperienza della tua vita. Puoi esplorare realmente tutti i tuoi sentimenti e pensieri riguardanti questa esperienza traumatica. Nei tuoi scritti, ti puoi soffermare a parlare dei tuoi figli, del rapporto con i tuoi genitori, delle persone che hai amato o che ami, della tua carriera. Come questa esperienza si mette in relazione con chi vuoi diventare, chi eri in passato, chi sei ora?”*

Non tutti abbiamo avuto esperienze emotive negative intense, ma la maggior parte di noi ha provato, nella vita, molteplici conflitti, tensioni o, più in generale, piccoli stress emotivi: puoi scrivere di questi, come tu desideri. Puoi scrivere riguardo gli stessi argomenti ogni giorno, o riguardo una serie di diversi argomenti. Qualsiasi cosa tu scelga di scrivere, è segno del tuo impegno ad esplorare le tue emozioni ed i tuoi pensieri più profondi e sarà completamente confidenziale.”

Ai soggetti del gruppo di controllo era stato chiesto di scrivere riferendosi a eventi non emozionali per quindici minuti e per quattro giorni consecutivi.

Gli scritti venivano lasciati in possesso dei soggetti stessi, i quali potevano autonomamente scegliere se tenerli, gettarli, bruciarli, etc.

Questa tecnica è ancora oggi utilizzata sia nella ricerca sulle proprietà benefiche del metodo della scrittura, sia come vera e propria tecnica terapeutica per favorire l'ottimismo.

Individuazione del compito

Secondo una delle ipotesi della presente ricerca, l'impiego di strumenti che permettono di rielaborare le proprie emozioni permette di migliorare la capacità di coping emotivo, in generale la propria competenza emotiva (*emotional competence*) e può essere utile ad aumentare l'ottimismo ed il senso di autoefficacia. Considerando questa ipotesi e le considerazioni teoriche sopra esposte, si è deciso di adottare il *metodo della scrittura* come dispositivo in grado di incrementare, negli individui, le capacità di coping emotivo, l'ottimismo e la propria autoefficacia. Ai soggetti appartenenti al gruppo sperimentale è stato così consegnato un diario, che avrebbero dovuto restituire durante il secondo incontro in laboratorio.

Costruzione dello strumento

Per la creazione dei diari e la stesura delle istruzioni, si è deciso di fare riferimento ai contributi più recenti sulla tematica in gioco (Lepore & Smyth, 2002; Pennebaker, 2002).

Pennebaker e i suoi collaboratori richiedevano un impegno di 4 giorni per 15 minuti consecutivi. All'interno di questo contributo si è scelto di mantenere l'impegno quotidiano di 15 minuti, ma di prolungare la compilazione ad almeno 7 giorni, seguendo l'indicazione secondo la quali 4 giorni sarebbero insufficienti per produrre risultati significativi (Anolli, 2005). Diversamente da quanto veniva richiesto all'interno delle ricerche di Pennebaker (1988; 1989; 1990; 1996; 2002), inoltre, si è deciso di chiedere ai soggetti partecipanti al presente contributo la restituzione degli scritti, per poterne successivamente esaminarne il contenuto, garantendo agli stessi soggetti un trattamento anonimo delle loro produzioni.

Tenendo presenti tutte queste variazioni poste al disegno originale di Pennebaker, si sono assemblati i diari. Essi erano costituiti da 10 fogli in formato A4 piegati a metà, con una copertina realizzata in cartoncino colorato, al cui interno sono state incollate le istruzioni riviste ed integrate. Si è deciso di utilizzare fogli completamente bianchi, senza righe né quadretti, per consentire al partecipante di gestire lo spazio della pagina in modo del tutto libero.

7.7. Procedura

7.7.1. Pretest

Anche per la messa a punto di questa procedura sperimentale è stato effettuato un pretest su un campione di 10 soggetti che rispecchiavano le medesime caratteristiche del campione della ricerca.

Il pretest è servito anche per definire le istruzioni del diario, in particolare per quanto riguarda la durata del trattamento. Infatti, non esistendo una versione standardizzata delle istruzioni, lo stesso Pennebaker, nei suoi differenti studi, ha adottato durate differenti del trattamento. Pertanto, in fase di pretest, a metà del campione è stato somministrato un trattamento della durata di quattro giorni (secondo Pennebaker è questa la durata minima per poter ottenere riscontri positivi) e all'altra metà un trattamento di sette giorni, con la possibilità di potere prolungare, in maniera del tutto facoltativa e libera, il trattamento.

In seguito al debriefing, si è deciso di utilizzare la versione da sette giorni, poiché secondo tutti i partecipanti, i primi giorni quattro giorni sono stati più faticosi sia per la novità dello strumento, sia per la profondità e l'estremo coinvolgimento personale degli argomenti da trattare. Tuttavia non si è presa in considerazione una versione più lunga del trattamento principalmente poiché si sarebbero riscontrate difficoltà nel motivare il campione partecipante.

7.7.2. Fase di pre-trattamento

La prima fase di questo studio sarà dedicata alla selezione del campione sperimentale. Per questo, nelle aule universitarie saranno somministrate tutte le scale prescelte, al fine di poter ottenere un punteggio per quanto riguarda il livello di ottimismo e di poter registrare una prima misurazione relativa alle altre scale. Infatti, i punteggi ottenuti sulla scala LOT, saranno confrontati con le norme locali, per potere individuare tutti i soggetti ottimisti, quelli pessimisti, e potere escludere dallo studio tutti gli altri soggetti. I punteggi ottenuti sulle altre scale serviranno invece come primo assessment per la misurazione degli indici di benessere e delle strategie di regolazione emotiva.

Una volta individuato il campione e diviso in due sottocampioni, in base alla variabile ottimismo, si procederà con la randomizzazione degli stessi, all'interno delle celle relative al gruppo sperimentale e a quello di controllo.

I partecipanti saranno contattati e il terzo studio avverrà in concomitanza con il secondo. Infatti, al termine della procedura sperimentale che prevede la visione di due filmati, come descritto precedentemente, sarà proposto loro un trattamento da svolgere nei giorni successivi, per 7 giorni consecutivi, per almeno 15 minuti al giorno. A metà del campione sarà somministrato il trattamento della scrittura secondo il metodo di Pennebaker, all'altra metà (gruppo di controllo) sarà proposto un diario alternativo su argomenti futili e non emotivi. Questo secondo tipo di diario si presenterà come quello del gruppo sperimentale, saranno modificate solo le istruzioni.

7.7.3. Fase di trattamento

Seguendo le istruzioni stampate sul diario, metà del campione sarà invitato a scrivere delle proprie esperienze emotive negative, mentre l'altra metà sarà invitata a scrivere di esperienze non emotive e maggiormente legate all'aspetto descrittivo, più che quello riflessivo. La durata

del trattamento sarà di 15 minuti consecutivi per almeno 7 giorni consecutivi. Le consegne saranno esposte anche oralmente direttamente dallo sperimentatore e saranno sempre a disposizione del soggetto, in quanto stampate sulla copertina interna del diario. Particolare attenzione sarà rivolta alle garanzie di anonimato.

7.7.4. Fase di post-trattamento

Alla fine del trattamento, i soggetti partecipanti si presenteranno, su appuntamento, nei laboratori di psicologia delle comunicazione del CESCO, dove inseriranno il diario compilato in un'apposita scatola, costruita ad hoc. La scatola sarà dotata di una piccola fessura che permetterà di inserire senza potere estrarre i diari. Questo accorgimento sarà preso come ulteriore garanzia di anonimato, infatti, questa particolare scatola sarà mostrata ai soggetti partecipanti già alla consegna del trattamento.

Successivamente i partecipanti saranno invitati a compilare tutte le scale già compilate in fase di pre-trattamento, per potere così raccogliere dei dati da confrontare per verificare l'eventuale efficacia del trattamento.

7.8. Risultati

Per verificare l'efficacia del trattamento, è stata condotta un'analisi della varianza a misure ripetute, che permette di confrontare i dati registrati prima del trattamento, con quelli registrati dopo lo stesso.

Proprio il tipo di trattamento, quello sperimentale e quello di controllo, è stato utilizzato come variabile indipendente in questo tipo di analisi.

Dagli output prodotti, occorre subito precisare che è emersa una sola differenza dovuta al tipo di trattamento di tipo significativo.

Si tratta del fattore PA relativo all'affettività positiva che, come si può osservare nella tabella (Tab. 7.1) e nel grafico (Fig. 7.1.) è aumentato in maniera significativa grazie all'effetto del trattamento, a dispetto dello stesso fattore per il gruppo di controllo.

Effetto		Valore	F	Ipotesi df	Gradi di libertà dell'errore	Sig.
tempo * trattamento	Traccia di Pillai	,129	4,755(a)	1,000	32,000	,037
	Lambda di Wilks	,871	4,755(a)	1,000	32,000	,037
	Traccia di Hotelling	,149	4,755(a)	1,000	32,000	,037
	Radice di Roy	,149	4,755(a)	1,000	32,000	,037

Tab. 7.1. – Test multivariato per la variabile PA

Medie marginali previste di MEASURE_1

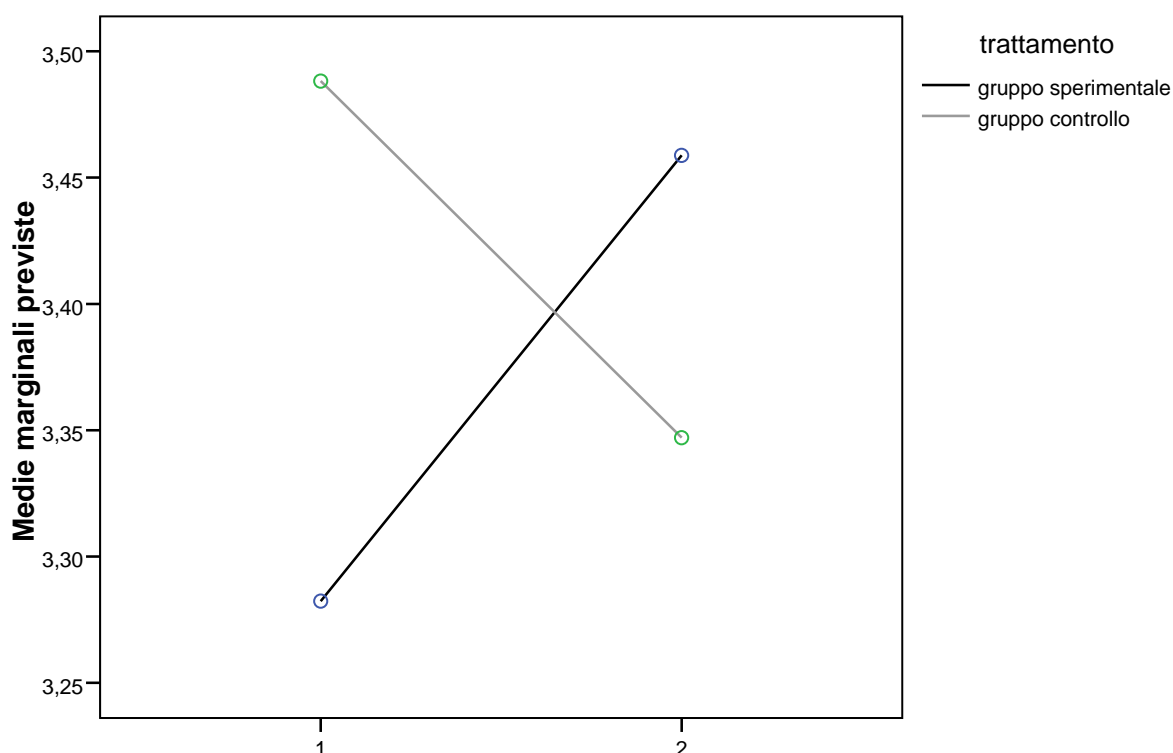


Fig. 7.2. – Grafico dell'andamento della Variabile PA, pre e post trattamento, per i due gruppi sperimentali

Tuttavia, nonostante questo sia l'unico fattore legato al benessere psicologico che aumenta e che risente dell'influenza del trattamento tramite il metodo della scrittura di Pennebaker, non può essere omesso il fatto che tutti gli altri fattori presi in esame, hanno seguito l'andamento prospettato, anche se solo in maniera tendente alla significatività. Si tratta di un andamento che non può essere trascurato e che per questo motivo sarà comunque preso in esame in fase di discussione dei risultati.

Infatti, tutte le variabili legate alla presenza di benessere, sono aumentate in maniera notevole, in funzione del trattamento sperimentale, mentre le medesime variabili, sotto l'influenza del

trattamento di controllo, non hanno fatto riscontrare differenze degne di nota. Nello specifico, sono aumentati il reappraisal, la strategia di regolazione delle emozioni che consiste nella rivalutazione della situazione; la soddisfazione nei confronti della propria vita; la riflessione e la grande maggioranza dei fattori misurati tramite la scala del benessere psicologico (PWB): l'autoaccettazione, le relazioni positive con gli altri, il controllo ambientale, lo scopo nella vita.

Allo stesso tempo, le variabili misurate relative agli indici di malessere hanno subito un decremento importante per il gruppo sperimentale. Anche in questo caso, il trattamento secondo il metodo dei diari di Pennebaker, ha generato differenze che occorre prendere in esame, sebbene solo tendenti alla significatività. I fattori che hanno ridotto il loro valore in funzione del trattamento, sono dunque: la suppression, il fattore misurato tramite l'ERQ, che indica la strategia di soppressione delle emozioni; la rimuginazione e la depressione, i due fattori misurati dalla scala RRS; il NA, il fattore che misura l'affettività negativa.

Infine, fanno eccezione l'autonomia e la crescita personale, due dei fattori misurati dalla scala del benessere soggettivo, che non mostrano né incrementi né diminuzioni neppure tendenzialmente significativi.

Inoltre, non sono emerse differenze significative rispetto alla variabile ottimismo, per nessuno dei fattori presi in esame. In questo caso non è possibile nemmeno individuare delle tendenze di significatività. Anzi, per ampliare il discorso relativo all'ottimismo, occorre anche dire che il livello di ottimismo, misurato attraverso la scala LOT-R, nell'analisi della varianza a misure ripetute è stato adottato anche come variabile dipendente, per osservare se il trattamento avesse o meno un'influenza tale sull'ottimismo, da poterne generare delle differenze rispetto alla medesima variabile misurata nel gruppo di controllo. Tuttavia, l'ottimismo, tra tutti i fattori legati al benessere, è l'unico ad avere fatto riscontrare una riduzione nel tempo, influenzata dal trattamento sperimentale. Non si tratta nemmeno in questo caso di una differenza significativa, tuttavia, è questo un dato che tende alla significatività ed è pertanto importante evidenziarlo. Inoltre, questo aspetto assume una caratteristica ancor più importante se messo in relazione alla mancanza di effetti della variabile ottimismo disposizionale, quando questa è stata utilizzata come variabile indipendente, in interazione con il trattamento, per calcolare le eventuali differenze nella misurazione tra fase di pre e di post-trattamento.

7.9. Discussione

A livello generale, l'analisi sugli effetti del trattamento sperimentale, effettuata tramite un'analisi della varianza a misure ripetute, non ha mostrato dati molto significativi. Per cui non è possibile sostenere fermamente l'efficacia di questo trattamento. Tuttavia, le tendenze di significatività e gli andamenti generali sulle differenze negli effetti del trattamento permettono di avanzare alcune considerazioni interessanti in merito al metodo della scrittura introdotto da Pennebaker.

In merito alle tre ipotesi, i dati ottenuti dalle analisi della varianza a misure ripetute hanno mostrato lo stesso generico andamento. Per questo motivo, non saranno discussi i dati in funzione delle ipotesi formulate, bensì si procederà ad una discussione generale che tenga presente di tutti i risultati e di tutte le tendenze emerse.

Occorre subito porre in evidenza come ci sia un unico valore che mostri un effetto del trattamento tra le due misurazioni. Si tratta della variabile legata alla positività affettiva (PA) misurata attraverso la scala PANAS. È questo un fattore che indica il grado in cui una persona si sente entusiasta, attiva e vigile. I punteggi elevati in questa scala, infatti, riflettono uno stato di grande energia, totale concentrazione e impegno piacevole. Questo fattore è considerato come uno stato affettivo, correlato ai corrispondenti tratti dell'emozionalità positiva, che corrisponde, a grandi linee, all'estroversione. Il PA è una variabile che correla con misure di costrutti legati all'affetto ed evidenzia un pattern di relazioni con altre variabili simile a quello riscontrato anche per altre scale sull'affettività positiva, ad esempio, mostra correlazioni positive con l'attività sociale

Nonostante sia stata somministrata la versione del PANAS che misura gli aspetti affettivi a lungo termine (esistono anche versioni della scala che misurano l'affettività a breve termine), si potrebbe pensare che comunque, essendo l'affettività sensibile alle fluttuazioni dell'umore, essa possa mostrare effetti più immediati, in seguito al trattamento.

Questo fattore, infatti, è l'unico tra quelli somministrati, insieme al NA, l'altro fattore misurato dalla medesima scala, a risentire degli effetti delle fluttuazioni umorali e che quindi potrebbe richiedere tempi più brevi per mostrare delle variazioni rispetto agli stati iniziali.

Per tutti le altre variabili legate alle misurazioni del benessere e del malessere, invece, non sono presenti differenze significative in funzione del trattamento, nel tempo intercorso tra le due somministrazioni. Questo potrebbe di primo acchito farci pensare che il metodo della scrittura di Pennebaker non abbia effetti significativi sul livello di ottimismo o di pessimismo

disposizionale (ipotesi 1); sulle strategie adottate per la regolazione delle emozioni (ipotesi 2); sul processo cognitivo della ruminazione (ipotesi 3); e sulla maggior parte degli indici di benessere soggettivo presi in esame (ipotesi 4).

Tuttavia, osservando con attenzione gli andamenti delle differenze tra le due misurazioni delle medesime variabili, si possono notare dei dati comunque incoraggianti e che, sebbene non presentino valori significativi sono, nella maggior parte dei casi, accomunati dal seguire un andamento coerente con le ipotesi iniziale e con le altre variabili misurate.

Nello specifico, occorre distinguere tra gli indici di malessere, vale a dire il NA, il fattore dell'affettività negativa e le tre variabili rilevate attraverso la scala RRS: la rimuginazione, la riflessione e la depressione. Ebbene, in questi quattro casi, si possono notare delle differenze, tendenti alla significatività, che fanno pensare ad un effetto dei diari adottati nel gruppo sperimentale. Infatti questi andamenti, differentemente da quelli del gruppo di controllo, indicano una tendenza alla diminuzione, tra le due misurazioni.

Nel caso della regolazione emotiva, si mostrano invece i due andamenti opposti, ma sempre in maniera coerente con le aspettative. Infatti, la strategia regolativa del reappraisal, mostra segnali che tendono all'aumento, tra la prima e la seconda misurazione. Viceversa, la strategia della suppression mostra una tendenza di diminuzione significativa.

Anche per la maggior parte delle variabili misurate tramite la scala del benessere psicologico si segue una tendenza simile, infatti, al di là delle eccezioni della variabile autonomia e di quella crescita personale, che non mostrano né incrementi né diminuzioni neppure tendenzialmente significativi, le altre quattro variabili mostrano tutte tendenze di aumento tra le due misurazioni, in funzione del trattamento.

Infine, anche la soddisfazione nei confronti della propria vita è una variabile che mostra una tendenza all'aumento significativo in funzione della variabile trattamento.

Un discorso a parte va fatto per la variabile ottimismo disposizionale che, da un lato, non mostra differenze significative in funzione del trattamento, né tendenze di significatività, quando analizzato come variabile dipendente. Anzi, il caso dell'ottimismo è l'unico a mostrare incoerenze rispetto alle ipotesi di partenza, infatti, questa variabile mostra, anche se in maniera non significativa, una riduzione nel tempo.

Dall'altro lato, anche quando è stato adottato come variabile indipendente nell'analisi della varianza a misure ripetute, per verificare il suo effetto in interazione con l'effetto del trattamento, non ha mostrato effetti significativi, né tendenti alla significatività, per nessuna delle variabili con cui è stato misurato il benessere.

Questo dato, può essere letto in modi differenti, tuttavia, in questa sede, si propende per un'interpretazione basata sulla disposizione dell'ottimismo. Anche la maggior parte delle altre variabili misurate sono di tipo disposizionale, tuttavia, l'ottimismo mostra una costante resistenza maggiore al cambiamento, attraverso questo metodo. Le variabili di benessere, ad esempio, potrebbero essere più facilmente modificabili dai fattori esterni, perché più legate ai mutamenti a breve termine che occorrono nella vita di ciascuno.

Occorre inserire queste osservazioni, all'interno di alcuni risultati riscontrati in letteratura (Donnelly & Murray, 1991; Murray, Lamnin & Carter, 1989; Esterling *et al.*, 1994; Murray & Seagal, 1994, ma anche Pennebaker, 1997) che mettono in luce come gli effetti a breve termine del metodo della scrittura siano negativi. Questo avviene poiché durante la fase di trattamento, vengono ricordate e argomentate una serie di situazione o emozioni negative e spiacevoli. Per questo motivo, in certi casi, può essere utile effettuare una terza misura, in fase di follow up, a distanza di mesi dal trattamento. Tuttavia, in questo studio non è stato possibile misurare nuovamente queste variabili. Tutte le tendenze di significatività, tuttavia, fanno pensare ad un effetto del trattamento che è stato più rapido per le variabili più vicine allo stato che al tratto, come gli indici del benessere psicologico.

7.10. Conclusione

Sebbene questo studio non abbia presentato risultati significativi, i dati raccolti e analizzati hanno permesso di ipotizzare una tendenza coerente e a delineare un quadro che faccia luce sul diverso modo in cui la disclosure emotiva, attraverso il metodo dei diari di Pennebaker, influenzi le variabili prese in esame. In particolare, è stata posta l'attenzione sulle variabili di tratto più costanti e più lente al cambiamento, come appunto l'ottimismo e quelle che, seppur considerate dalla letteratura come variabili di tratto, sono senz'altro, per definizione stessa, più sensibili agli effetti di questo trattamento.

Inoltre, è stato evidenziato come limite di questo studio, l'assenza di una fase di follow up, che avrebbe permesso una nuova raccolta delle medesime misurazioni, al tempo tre. In questo modo si sarebbe potuto avere un'osservazione a lungo termine, capace di identificare gli effetti del trattamento a distanza di un arco di tempo maggiore.

8. CONCLUSIONI E DIREZIONI FUTURE DI RICERCA

Questa ricerca, nell'arco dei tre studi, ha permesso di approfondire il processo emotivo, specialmente in alcune sue fasi, attraverso il costrutto dell'ottimismo, le strategie di regolazione emotiva e il benessere soggettivo.

Si tratta di tre aree molto importanti e la cui connessione non può essere trascurata né a livello teorico, né a livello empirico.

Nello specifico, si è qui cercato di studiare e approfondire il rapporto tra queste variabili attraverso tre studi che hanno provato a mettere in luce le loro caratteristiche e le loro connessioni da tre punti di vista differenti: a livello prettamente teorico; in funzione dei comportamenti non verbali e nella sperimentazione di uno strumento volto all'incremento degli indici di benessere.

I dati analizzati sono molti e di tipologie molto differenti, che hanno richiesto un metodo fondato su analisi e strumenti vari e in parte complementari tra di loro, sono state in generale adottati sistemi di analisi qualitativa e quantitativa, sono stati raccolti protocolli self-report, narrazioni, registrazioni video, etc. per cercare di rendere lo sguardo sul tema il più ampio possibile, senza però trascurare l'analisi analitica.

Molti risultati sono incoraggianti, lasciano pensare ad una direzione di ricerca corretta, che ha però bisogno di essere potenziata e arricchita da nuovi studi, che possano ripartire da qui.

Nello specifico, i prossimi eventuali lavori che vogliano approfondire la regolazione emotiva, potrebbero studiare insieme, per poter confrontare i diversi andamenti, emozioni positive ed emozioni negative.

Inoltre, sarebbe utile individuare uno strumento che sia in grado di misurare la regolazione emotiva nella situazione, non solo quella abituale, come fa l'ERQ. In questa ricerca, come misura di "tratto" è stato utilizzato il comportamento non verbale, che però, come mostrato non può bastare come sola fonte di misurazione per una variabile simile.

In futuro, la regolazione delle emozioni potrebbe essere studiata anche in situazioni di interazione, per potere maggiormente mettere a confronto i comportamenti non verbali intenzionali.

Rispetto alla scala RRS, sarebbe inoltre utile provare a replicare i risultati ottenuti in sede di validazione italiana, in quanto diverse evidenze qui esposte, fanno intravedere alcune

problematiche legate a questa struttura fattoriale, laddove sono più evidenti coerenze con la struttura fattoriale individuata dagli autori del test, sul campione americano.

Infine, questa stessa ricerca potrebbe essere ancora completata con lo studio di un modello strutturale più complesso e con l'analisi dei protocolli narrativi raccolti, che fino ad ora è stata completamente trascurata.

APPENDICE II – ERQ

Istruzioni:

Qui di seguito, ti chiediamo di rispondere ad alcune domande sulla tua esperienza emotiva, in particolare riguardo al modo in cui controlli (cioè regoli e gestisci) le tue emozioni. Le domande comprendono due diversi aspetti circa le tue emozioni. Il primo aspetto riguarda la tua *esperienza*, ossia quello che provi e senti. Il secondo riguarda invece l'*espressione*, cioè il modo in cui mostri le tue emozioni nel modo di parlare, esprimerti, comportarti.

Nonostante alcune domande ti sembreranno simili, in realtà esse differiscono per alcuni aspetti importanti. Ti chiediamo quindi di leggere con attenzione e di rispondere utilizzando la seguente scala:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
per niente d'accordo totalmente d'accordo

1. Per sentirmi meglio (ad esempio, felice/contento/sollevato/di buon umore), cerco di guardare le cose da una prospettiva diversa.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

2. Tengo i miei sentimenti per me.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

3. Per non starci male (ad esempio, essere triste/in collera/di cattivo umore), cerco di guardare le cose da una prospettiva diversa.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

4. Quando sono contento/felice, cerco di non farlo notare.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

5. Quando devo affrontare una situazione difficile, cerco di considerarla da una prospettiva che mi aiuti a stare calmo/a.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

6. Controllo le mie emozioni non esprimendole.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

7. Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta a sentirmi meglio.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

8. Cerco di controllare i miei sentimenti provando a cambiare il modo di considerare la situazione in cui mi trovo.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

9. Se provo sentimenti negativi, faccio attenzione a non esprimerli.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

10. Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta a non starci male.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

APPENDICE III – PANAS

Istruzioni:

Questa scala include una serie di parole che descrivono vari sentimenti ed emozioni. Ti chiediamo di leggere ciascuna di esse e di indicare la risposta appropriata nello spazio accanto alla parola. Indica in che misura ti senti così generalmente, cioè in media. Utilizza la seguente scala di risposta:

- | | 1-----2-----3-----4-----5 |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | per niente d'accordo totalmente d'accordo |
| 1. attento | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 2. orgoglioso | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 3. turbato | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 4. entusiasta | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 5. forte | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 6. vergogna | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 7. irritabile | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 8. determinato | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 9. colpevole | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 10. attivo | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 11. ispirato | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 12. spaventato | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 13. nervoso | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 14. interessato | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 15. eccitato | 1-----2-----3-----4-----5 |
| 16. agitato | 1-----2-----3-----4-----5 |

17. impaurito

1-----2-----3-----4-----5

18. concentrato

1-----2-----3-----4-----5

19. ostile

1-----2-----3-----4-----5

20. angosciato

1-----2-----3-----4-----5

19. Tendo a preoccuparmi di quello che le altre persone pensano di me.
1-----2-----3-----4-----5-----6
20. Sono molto bravo a gestire le molte responsabilità della vita quotidiana.
1-----2-----3-----4-----5-----6
21. Non voglio tentare nuove strade per compiere nuove cose – la mia vita va bene così.
1-----2-----3-----4-----5-----6
22. Mi piace parlare con i familiari e gli amici.
1-----2-----3-----4-----5-----6
23. Ho la sensazione di sapere cosa sto facendo e dove voglio arrivare nella vita.
1-----2-----3-----4-----5-----6
24. Se fosse possibile, ci sarebbero molte cose di me stesso che vorrei cambiare.
1-----2-----3-----4-----5-----6
25. Per me è più importante essere soddisfatto di me stesso piuttosto che avere l'approvazione degli altri.
1-----2-----3-----4-----5-----6
26. Spesso mi sento sopraffatto dalle mie responsabilità
1-----2-----3-----4-----5-----6
27. Penso sia importante avere nuove esperienze che ti aiutino a confrontare l'opinione che hai di te e del mondo circostante
1-----2-----3-----4-----5-----6
28. È importante per me sapere ascoltare quando veri amici mi parlano dei loro problemi.
1-----2-----3-----4-----5-----6
29. Le mie attività quotidiane mi sembrano banali e insignificanti.
1-----2-----3-----4-----5-----6
30. Sono soddisfatto della maggior parte degli aspetti della mia personalità.
1-----2-----3-----4-----5-----6
31. Tendo ad essere influenzato dalle persone che hanno forte personalità.
1-----2-----3-----4-----5-----6
32. Se fossi infelice della mia situazione di vita farei certamente qualcosa per cambiarla.
1-----2-----3-----4-----5-----6
33. Quando ci penso, non sono migliorato molto come persona negli anni.
1-----2-----3-----4-----5-----6
34. Non ho molte persone che vogliano ascoltarmi quando ho bisogno di parlare.
1-----2-----3-----4-----5-----6
35. Non ho una buona percezione di quello che sto cercando di fare nella vita.
1-----2-----3-----4-----5-----6
36. Ho commesso qualche errore in passato ma ho la sensazione che tutto quanto andrà per il meglio.
1-----2-----3-----4-----5-----6
37. Raramente la gente mi convince a fare cose che non voglio fare.
1-----2-----3-----4-----5-----6
38. Generalmente me la cavo bene nel prendermi cura delle mie finanze personali e dei miei affari. 1-----2-----3-----4-----5-----6
39. Secondo me la gente di ogni età può continuare a crescere e svilupparsi.
1-----2-----3-----4-----5-----6
40. Ho la sensazione che gli amici mi stiano dando molto.
1-----2-----3-----4-----5-----6
41. Di solito mi pongo degli obiettivi, ma ora fare ciò mi sembra una perdita di tempo.
1-----2-----3-----4-----5-----6
42. Molte volte non mi sento soddisfatto dei risultati ottenuti nella mia vita.
1-----2-----3-----4-----5-----6

43. È più importante per me conciliarmi con gli altri piuttosto che restare isolato sui miei principi.
1-----2-----3-----4-----5-----6
44. Trovo che sia stressante non essere all'altezza delle cose che devo compiere ogni giorno.
1-----2-----3-----4-----5-----6
45. Col tempo ho acquisito molta consapevolezza che mi ha permesso di diventare una persona più forte e capace.
1-----2-----3-----4-----5-----6
46. Mi sembra che la maggior parte delle altre persone abbia più amici di me.
1-----2-----3-----4-----5-----6
47. Mi piace fare progetti per il futuro e lavorare perché essi si possano realizzare.
1-----2-----3-----4-----5-----6
48. Il più delle volte mi sento orgoglioso di chi sono e della vita che conduco.
1-----2-----3-----4-----5-----6
49. Ho fiducia nelle mie opinioni anche se esse sono contrarie a quelle degli altri.
1-----2-----3-----4-----5-----6
50. Sono abile a gestire il tempo, cosicché posso adattarmi a tutte le cose che devono essere fatte. 1-----2-----3-----4-----5-----6
51. Ho la sensazione di essere "cresciuta" molto come persona col passare del tempo.
1-----2-----3-----4-----5-----6
52. La gente mi descriverebbe come una persona disponibile, pronta a condividere il mio tempo con gli altri.
1-----2-----3-----4-----5-----6
53. Sono una persona attiva nel mettere in pratica i progetti che mi sono prefissato.
1-----2-----3-----4-----5-----6
54. Invidio molte persone per la vita che conducono.
1-----2-----3-----4-----5-----6
55. Per me è difficile esprimere le mie opinioni su questioni controverse.
1-----2-----3-----4-----5-----6
56. La mia vita quotidiana è molto impegnata, ma provo un senso di soddisfazione nell'essere all'altezza della situazione.
1-----2-----3-----4-----5-----6
57. Non mi piace trovarmi in nuove situazioni che esigono da me un cambiamento dei miei vecchi modi di fare.
1-----2-----3-----4-----5-----6
58. Non ho avuto esperienza di molte relazioni calorose e di fiducia con gli altri.
1-----2-----3-----4-----5-----6
59. Alcune persone sono senza progetti, ma io non sono una di quelle.
1-----2-----3-----4-----5-----6
60. L'atteggiamento che ho nei miei confronti forse non è così positivo come quello che gli altri hanno verso se stessi.
1-----2-----3-----4-----5-----6
61. Spesso cambio parere se i miei amici o familiari sono d'accordo.
1-----2-----3-----4-----5-----6
62. Mi sento frustrato quando cerco di pianificare le mie attività quotidiane perché non porto mai a termine le cose che mi propongo di compiere.
1-----2-----3-----4-----5-----6
63. Per me la vita è stata un continuo processo di apprendimento, cambiamento e crescita.
1-----2-----3-----4-----5-----6
64. Non mi faccio coinvolgere più di tanto quando inizio un'amicizia.
1-----2-----3-----4-----5-----6

65. A volte ho la sensazione di aver fatto tutto quello che si poteva fare.
1-----2-----3-----4-----5-----6
66. Molti giorni mi sveglio con un sentimento di scoraggiamento per quello che ho vissuto.
1-----2-----3-----4-----5-----6
67. Non sono il tipo di persona che cedendo alle pressioni degli altri si fa influenzare nel modo di pensare o di agire.
1-----2-----3-----4-----5-----6
68. I miei sforzi per trovare i tipi di attività e le relazioni di cui ho bisogno sono del tutto riusciti.
1-----2-----3-----4-----5-----6
69. Sono contento che le mie vedute siano cambiate e maturate col tempo.
1-----2-----3-----4-----5-----6
70. So che mi posso fidare dei miei amici ed essi sanno che possono fidarsi di me.
1-----2-----3-----4-----5-----6
71. I miei progetti di vita sono stati più una fonte di soddisfazione che di frustrazione.
1-----2-----3-----4-----5-----6
72. Il passato ha avuto i suoi alti e bassi, ma in generale non vorrei cambiarlo.
1-----2-----3-----4-----5-----6
73. Sono preoccupato di come altre persone valutano le mie scelte di vita.
1-----2-----3-----4-----5-----6
74. Ho difficoltà a programmare la mia vita in modo soddisfacente.
1-----2-----3-----4-----5-----6
75. Ho rinunciato a grossi miglioramenti o cambiamenti nella mia vita già da molto tempo.
1-----2-----3-----4-----5-----6
76. Trovo difficile aprirmi quando parlo con gli altri.
1-----2-----3-----4-----5-----6
77. Trovo soddisfazione nel pensare a quello che sono riuscito a fare nella vita.
1-----2-----3-----4-----5-----6
78. Quando mi confronto con amici e familiari sono soddisfatto per quello che sono.
1-----2-----3-----4-----5-----6
79. Giudico me stesso secondo ciò che penso sia importante e non per ciò che gli altri pensano sia importante.
1-----2-----3-----4-----5-----6
80. Sono stato capace di costruirmi uno stile di vita che mi soddisfa.
1-----2-----3-----4-----5-----6
81. C'è del vero nel detto che il lupo perde il pelo ma non il vizio.
1-----2-----3-----4-----5-----6
82. Partecipo ai problemi dei miei amici così come loro partecipano ai miei.
1-----2-----3-----4-----5-----6
83. In definitiva non sono sicuro che la mia vita abbia molto significato.
1-----2-----3-----4-----5-----6
84. Ognuno ha le proprie debolezze, ma a me sembra di averne più del dovuto.
1-----2-----3-----4-----5-----6

APPENDICE V – RRS

Istruzioni:

Le persone pensano e fanno molte cose quando sono tristi, malinconiche o depresse. Per favore indica se tu “mai”, “a volte”, “spesso” o “sempre” pensi o fai ognuna delle seguenti cose indicate quando sei triste, malinconico o depresso. Per favore indica che cosa fai generalmente, non che cosa pensi che si dovrebbe fare. Ti chiediamo quindi di leggere con attenzione e di rispondere utilizzando questa scala di valori:

1-----2-----3-----4
mai a volte spesso sempre

1. Pensi a quanto ti senti solo/a
1-----2-----3-----4
2. pensi “non sarò in grado di svolgere il mio lavoro se non mi libero di questa condizione”
1-----2-----3-----4
3. pensi alle tue sensazioni di stanchezza e malessere
1-----2-----3-----4
4. pensi a quanto sia difficile concentrarti
1-----2-----3-----4
5. pensi “cosa ho fatto per meritarmi questo?”
1-----2-----3-----4
6. pensi a quanto ti senti passivo/a e immotivato/a
1-----2-----3-----4
7. analizzi i recenti eventi per cercare di capire perché sei depresso/a
1-----2-----3-----4
8. pensi al fatto che ti sembra di non sentire più niente
1-----2-----3-----4
9. pensi “perché non riesco a mettermi in moto?”
1-----2-----3-----4
10. pensi “perché reagisco sempre in questo modo?”
1-----2-----3-----4
11. vai via da solo e pensi al perché ti senti in questo modo
1-----2-----3-----4
12. scrivi cosa stai pensando e lo analizzi
1-----2-----3-----4
13. pensi a una situazione recente, desiderando che fosse andata meglio
1-----2-----3-----4
14. pensi “non riuscirò a concentrarmi se continuo a sentirmi in questo modo”
1-----2-----3-----4
15. pensi “perché ho problemi che altri non hanno?”
1-----2-----3-----4
16. pensi “perché non tratto meglio le cose?”
1-----2-----3-----4
17. pensi a quanto ti senti triste
1-----2-----3-----4

18. pensi a tutte le tue manchevolezze, difetti, colpe, errori
1-----2-----3-----4
19. pensi al fatto che non te la senti di far nulla
1-----2-----3-----4
20. analizzi la tua personalità per cercare di capire perché sei depresso/a
1-----2-----3-----4
21. vai da solo in un qualche posto per pensare alle tue emozioni
1-----2-----3-----4
22. pensi a quanto sei arrabbiato/a con te stesso/a
1-----2-----3-----4

APPENDICE VI – SWLS

Istruzioni:

Sotto sono riportate 5 affermazioni con le quali tu potresti essere d'accordo o in disaccordo. Usando la scala da 1 a 7 seguente, indica il tuo grado di accordo con ogni affermazione (quanto sei d'accordo con ogni affermazione).

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
completamente in disaccordo completamente d'accordo

1. Per la maggior parte la mia vita si avvicina al mio ideale.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

2. Le mie condizioni di vita sono eccellenti.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

3. Sono soddisfatto della mia vita.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

4. Fino ad ora ho ottenuto le cose importanti che voglio nella vita.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

5. Se potessi vivere la mia vita di nuovo, non cambierei quasi nulla.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

APPENDICE VII – MANIPULATION CHECK

DOPO LA VISIONE

Il seguente questionario si riferisce a come tu ti sei sentito durante la visione del filmato.

Indica, innanzitutto, se hai provato, oppure no, le seguenti emozioni. Potresti averne provata anche più di una, oppure nessuna.

Inoltre, SOLO per quella/e in cui hai indicato SI, indica il livello più elevato in cui hai provato l'emozione, secondo la seguente scala:

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8
Per niente un po' estremamente

	NO	SI	SE SI, QUANTO...
Emozione_esempio1	X		
Emozione_esempio2		X	7
Gioia			
Tristezza			
Collera			
Paura			
Disprezzo			
Orgoglio			
Colpa			
Vergogna			
Altro (specificare)			

APPENDICE VIII – GRIGLIA DI CODIFICA

FACE	HEAD	GAZEDIRECTION	TRUNK	ARMS	HANDS	SELFCONTACT	LEGS	FEET
AU1	headturnleft	eyesturnleft	trnorm	crossarms	handsonchair	leg	lat	ankle
AU2	headturnright	eyesturnright	thforward	uparms	drumming	shoulders	crossknee	hammer
AU1+2	headup	eyesup	trinc	tip	underface	hips	dist	rhythm
AU4	headdown	eyesdown	thturn	armsonlegs		arm	closed	feelmove
AU5	headtiltleft	eyestowideo		vertical		hair	forandbehind	
AU6	headtiltright					fac	legsmove	
AU9	headforward					dress		
AU10	headforward					neck		
AU12	headback					hand		
AUG+12								
AU14								
AU15								
AU17								
AU20								
AU24								
AU25								
AU28								
AD32								
AD37								

APPENDICE IX – ISTRUZIONI DIARIO (GRUPPO SPERIMENTALE)

*Per i prossimi sette giorni, vorrei che tu scrivessi delle tue emozioni e dei tuoi pensieri più profondi, riguardo alle esperienze negative più intense della tua vita. Lasciati andare ed esplora i tuo
sentimenti e i tuoi pensieri in merito: puoi parlare, ad esempio, di esperienze negative legate alla tua infanzia, al rapporto con i tuoi genitori, con le persone che hai amato o che ami. Come si collegano queste esperienze con la persona che tu vorresti essere, che sei stato in passato, o che sei in questo momento?*

Trova un momento e un luogo in cui non sarai disturbata. L'ideale sarebbe ritagliarsi uno spazio al termine della giornata di lavoro o prima di andare a dormire.

Dovrai scrivere per almeno 15 minuti al giorno per almeno 7 giorni consecutivi. Una volta che inizi a scrivere, non interromperti.

Se le pagine del diario non ti dovessero essere sufficienti, aggiungine pure delle altre.

Non preoccuparti della grammatica o della forma: scrivi solo per te stessa!

Molte persone non hanno avuto un'unica esperienza traumatica, ma tutti noi abbiamo avuto conflitti o stress nelle nostre vite e tu puoi scrivere proprio di questi. Qualsiasi cosa di cui scegli di scrivere, è importante che tu ti lasci andare e che esplori i tuoi pensieri e le tue emozioni più profondi.

Le pagine da te scritte saranno naturalmente utilizzate solo ai fini della ricerca in corso, rispettando il "Codice di protezione dei dati personali" entrato in vigore in data 1 gennaio 2004. Il tuo diario rimarrà sempre anonimo.

APPENDICE X – ISTRUZIONI DIARIO (GRUPPO DI CONTROLLO)

Per i prossimi sette giorni, vorrei che tu descrivessi dettagliatamente ciò che hai fatto a partire dal momento in cui ti sei svegliata alla mattina.

Descrivi tutto quello che riesci per 15 minuti.

È importante che tu descriva le cose esattamente nel modo in cui si sono verificate.

Non scrivere delle tue emozioni, sentimenti e opinioni.

Trova un momento e un luogo in cui non sarai disturbata. L'ideale sarebbe ritagliarsi uno spazio al termine della giornata di lavoro o prima di andare a dormire.

Dovrai scrivere per almeno 15 minuti al giorno per almeno 7 giorni consecutivi.

Una volta che inizi a scrivere, non interromperti.

Se le pagine del diario non ti dovessero essere sufficienti, aggiungine pure delle altre.

Non preoccuparti della grammatica.

Le pagine da te scritte saranno naturalmente utilizzate solo ai fini della ricerca in corso, rispettando il “Codice di protezione dei dati personali” entrato in vigore in data 1 gennaio 2004. Il tuo diario rimarrà sempre anonimo.

APPENDICE XI – VALORE DEI PARAMETRI, DEVIAZIONI STANDARD E T DI STUDENT (T-TEST) DELLE MATRICI BETA E GAMMA

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

	BETA		GAMMA	
	reappr	suppr	reappr	ottdisp
	-----	-----		-----
pa	0.11 (0.02) 4.75	-0.10 (0.02) -4.74	reappr	0.31 (0.06) 4.84
na	-0.01 (0.03) -0.35	0.02 (0.03) 0.91	suppr	-0.25 (0.07) -3.55
rim	0.02 (0.02) 1.00	0.03 (0.02) 1.32		
rifl	0.06 (0.02) 2.56	0.03 (0.02) 1.44		
depr	0.03 (0.02) 1.44	0.07 (0.02) 2.97		
aacc	0.12 (0.03) 3.53	-0.18 (0.03) -5.95		
rel	0.08 (0.03) 2.73	-0.31 (0.03) -11.57		
auton	-0.01 (0.03) -0.27	-0.05 (0.03) -1.73		
contr	0.09 (0.02) 3.79	-0.11 (0.02) -4.90		
scop	0.07 (0.03) 2.95	-0.21 (0.02) -8.76		
cresc	0.10 (0.02) 4.28	-0.15 (0.02) -6.90		
sodd	0.18 (0.05) 3.82	-0.18 (0.04) -4.29		

APPENDICE XII - INDICI DI MODIFICA PER LE MATRICI BETA E GAMMA

Modification Indices for BETA

	reappr	suppr	pa	na	rim	rifl
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
reappr	- -	12.74	59.04	99.53	92.14	29.83
suppr	12.74	- -	51.92	95.70	58.39	2.66
pa	- -	- -	- -	5.37	24.61	0.00
na	- -	- -	5.37	- -	115.85	58.18
rim	- -	- -	24.61	115.85	- -	149.06
rifl	- -	- -	0.00	58.18	149.06	- -
depr	- -	- -	26.61	56.55	202.70	87.49
aacc	- -	- -	92.44	125.76	167.95	36.90
rel	- -	- -	33.15	37.78	33.02	9.13
auton	- -	- -	56.53	52.85	53.13	9.94
contr	- -	- -	146.29	93.05	86.95	14.85
scop	- -	- -	91.26	39.94	49.58	5.47
cresc	- -	- -	83.26	17.78	4.72	11.43
sodd	- -	- -	91.27	50.13	74.58	22.27

Modification Indices for BETA

	depr	aacc	rel	auton	contr	scop
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
reappr	48.89	135.32	36.78	63.30	92.24	53.69
suppr	17.67	157.06	63.05	47.18	90.24	81.67
pa	26.61	92.44	33.15	56.53	146.29	91.26
na	56.55	125.76	37.78	52.85	93.05	39.94
rim	202.70	167.95	33.02	53.13	86.95	49.58
rifl	87.49	36.90	9.13	9.94	14.85	5.47
depr	- -	71.46	9.54	22.40	93.04	63.33
aacc	71.46	- -	120.14	94.89	253.47	175.15
rel	9.54	120.14	- -	13.08	78.06	65.82
auton	22.40	94.89	13.08	- -	97.25	32.98
contr	93.04	253.47	78.06	97.25	- -	233.21
scop	63.33	175.15	65.82	32.98	233.21	- -
cresc	4.63	67.67	52.86	62.49	68.65	73.05
sodd	37.55	272.79	72.69	29.06	190.03	145.67

Modification Indices for BETA

	cresc	sodd
	-----	-----
reappr	45.87	111.66
suppr	49.70	101.64
pa	83.26	91.27
na	17.78	50.13
rim	4.72	74.58
rifl	11.43	22.27
depr	4.63	37.55
aacc	67.67	272.79
rel	52.86	72.69
auton	62.49	29.06
contr	68.65	190.03
scop	73.05	145.67
cresc	- -	31.10
sodd	31.10	- -

Modification Indices for GAMMA

	ottdisp

reappr	- -
suppr	- -
pa	53.25
na	89.72
rim	80.47
rifl	21.39
depr	36.18
aacc	201.30
rel	53.06
auton	51.36
contr	102.56
scop	77.49
cresc	45.75
sodd	121.46

BIBLIOGRAFIA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Alexander, F., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy: Principles and applications*. New York: Ronald Press. Allison, Guichard, Gilian.
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A "Hidden" personality factor in coping. *Journal of Personality, 63*, 189-212.
- Andrews, V. H. & Borkovec, T. D. (1988). The differential effects of inductions of worry, somatic anxiety, and depression on emotional experience. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 19(1)*, 21-26.
- Anolli, L. (1996). Emozione. In L. Anolli (Ed.), *Psicologia generale. Fonti commentate su Emozione Percezione Pensiero Memoria* (pp. 13-130). Bologna: Cisalpino.
- Anolli, L. (2002a). *Le emozioni*. Milano: Unicopli.
- Anolli, L. (2003). Significato modale e comunicazione non verbale, *Giornale Italiano di Psicologia, 3*, 453-484.
- Anolli, L. (2004). *Psicologia della cultura*: Bologna: Il Mulino.
- Anolli, L. (2005a). *L'ottimismo*. Bologna: Il Mulino
- Anolli, L. (2005b). The detection of the hidden design of meaning. In L. Anolli, S. Duncan Jr., M.S. Magnusson, & G. Riva (eds.), *The hidden structure of interaction: From neurons to culture patterns*. Amsterdam: IOS Press.
- Anolli, L. (ed.) (2002b). *Psicologia della comunicazione*. Bologna: Il Mulino.
- Anolli, L., & Realdon, O. (2007). Ottimismo e competenza emotiva. In A. Delle Fave (Ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva* (pp. 8-29). Milano: Franco Angeli.
- Argyle, M. (1975). *Bodily communication*. London: Methuen.
- Arnold, M. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modelling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 989-1003.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin, 121*, 417-436.
- Balzarotti, S., John, O.P., & Gross, J.J. (in press). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 26 (1)*.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barbaranelli, C. (2003). *Analisi dei dati. Tecniche multivariate per la ricerca psicologica e sociale*. LED Edizioni Universitarie.
- Barclay, C. R. (1993). Remembering ourselves. In G. M. Davies and R. H. Logie (Eds.). *Memory in Everyday Life* (pp. 285-309), North Holland: Elsevier Science.
- Barclay, C. R. (1996). Autobiographical Remembering: Narrative Constraints on Objectified Selves. In D. C. Rubin (Ed.). *Remembering our Past* (pp. 94-125). Cambridge: Cambridge University Press.
- Barclay, C. R., & Hodges, R. M. (1990). Self-composition in autobiographic memory. *Psychologie Française*. 35(1), 59-65.
- Barlow, D. H. (1986). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of International Neuropsychological Society*, 2, 249-255.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5-37.
- Bellelli, G., Ignari, M. T., & Stasolla, F. (1996). Processing emotional events. In N. H. Frijda (Ed.). *Proceedings of the IXth Conference of the International Society of Research on Emotions* (pp. 319-323). Victoria University in the University of Toronto.
- Bensley, D. A. (1989). *Cueing and organization in the autobiographical memory of emotional incidents*. Manoscritto non pubblicato.
- Billingsley, K. D., Waehler, C. A., & Hardin, S. I. (1993). The stability of optimism and choice of coping strategy. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 91-97.
- Blagden, J. C. e Craske, M. G. (1996). Effects of active and passive rumination and distraction: A pilot replication with anxious mood. *Journal of Anxiety Disorders*, 10, 243-252.
- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 45-62.
- Bokus, B. (1992). Peer Co-Narration: Changes in Structure of Preschoolers' Participation. *Journal of Narrative and Life History*, 2, 253-275.

- Bonaiuto, M., Gnisci, A. e Maricchiolo, F. (2002). Proposta e verifica di una tassonomia per la codifica dei gesti delle mani in discussioni di piccolo gruppo. *Giornale Italiano di Psicologia*, 29, 777-807.
- Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J., & Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of General Psychiatry*, 40, 333-338.
- Bootzin, R. R. (2007). Examining the theory and clinical utility of writing about emotional experiences. *Psychological Science*, 8, 167-169.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 153-158.
- Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: distraction from more emotional topics?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 26, 25–30.
- Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H., & Diaz, M.L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 126-138.
- Borkovec, T. D., Ray, W.J., e Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561-576.
- Borkovec, T. D., Robinson, E. Pruzinsky, T. & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes, *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9–16.
- Borkovec, T. D., Roemer, L., & Kinyon, J. (1995). Disclosure and worry: Opposite sides of the emotional processing coin. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 47-70). Washington, DC: American Psychological Association.
- Boulton, M. J., & Smith, P. K. (1992). The social nature of play fighting and play chasing: Mechanism and strategies underlying cooperation and compromise. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (429-444). New York: Oxford University Press.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brandon, T. H. (1994). Negative affect as motivation to smoke. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 33-37.
- Brenes, G. A., Rapp, S. R., Rejeski, W. J., & Miller, M. E. (2002). Do Optimism and Pessimism Predict Physical Functioning?. *Journal of Behavioral Medicine*, 25 (3), 219-231.

- Butler, G., Wells, H., & Dewick, H. (1995). Differential effects of worry and imagery after exposure to stressful stimulus: a pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 23, 45–56.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346.
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (eds.) (1997). *Health, Coping and well-being*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Buunk, B. P., Gibbons, F. X., & Reis-Bergan, M. (1997). Social comparison in health and illness: A historical overview. In B. P. Buunk, & F. X. Gibbons. (eds.), *Health, Coping and well-being*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cacioppo, J. T., Priester, J. R., & Berntson, G. G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes: II. Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5-17.
- Camras, L. A. (1980). Children's understanding of facial expression used during conflict encounters. *Child Development*, 51, 879-885.
- Cantor, J., & Wilson, B. J. (1984). Modifying fear responses to mass media in preschool and elementary school children. *Journal of Broadcasting*, 28, 431-433.
- Cantor, N., & Harlow, R. E. (1994). Social intelligence and personality: Flexible life task pursuit. In R. J. Sternberg, & P. Ruzgis (eds.), *Personality and intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1989). Social intelligence and cognitive assessment of personality. In R. S. Wyer Jr., & T. K. Scrull (eds.), *Advances in social cognition*. Hillsdale: LEA.
- Caprara, G. V., & Gennaro, A. (1999). *Psicologia della personalità*. Bologna: Il Mulino.
- Caro, T. M. (1988). Adaptive significance of play.: Are we getting closer? *Tree*, 3, 50-54.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1997). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative Affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Stress, coping, and self-regulatory processes. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality*. New York: Guilford.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). Washington DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F., (2002). Optimism, in C. R. Snyder, & S. J Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.231-243). Oxford university press.
- Carver, C. S., Brissette, I., & Scheier, M. F. (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1109-1120.
- Chang, E. C. (1998). Distinguishing between optimism and pessimism: A second look at the "optimism neuroticism hypothesis". In R. R. Hoffman, M. F. Sherrick, & J. S. Warm (Eds.), *Viewing Psychology as a whole: The integrative science of William N. Dember* (pp. 415-432). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D’Zurilla, T. H. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Chomsky, N. (1975). Questions of Form and Interpretation. *Linguistic Analysis*, 1(1), 75-109.
- Cicognani, E.(1999a). Linee di ricerca sul benessere, in B. Zani, & E. Cicognani, (Eds.), *Le vie del benessere. Eventi di vita e strategie di coping* (pp. 17-51). Roma: Carocci.
- Cicognani, E.(1999b). Metodi di analisi e di valutazione del benessere, in B. Zani, & E. Cicognani, (Eds.), *Le vie del benessere. Eventi di vita e strategie di coping* (pp. 53-88). Roma:Carocci.

- Clark, D. A., Beck, A. T., & Brown, G. (1989). Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(6), 958-964.
- Clore, G. L. (1994). Why emotions are never unconscious. In P. Ekman, & R. J. Davidson (eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Cole, P. M. (1986). Children's spontaneous control of facial expression. *Child Development*, *57*, 1309-1321.
- Collier, G., Kuiken, D., & Enzle, M. E. (1982). The role of grammatical qualification in the expression and perception of emotion. *Journal of Psycholinguistic Research*, *11*(6), 631-650.
- Conway, M. A. (1990). Conceptual representation of emotions: The role of autobiographical memories. In K. J. Gilhooly, M. T. G. Keane, R. H. Logie, G. Erdos (Eds.), *Lines of thinking: Reflections on the psychology of thought, Vol. 2: Skills, emotion, creative processes, individual differences and teaching thinking* (pp. 133-143). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, *25*(5), 525-534
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2000a). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. (lavoro originale pubblicato nel 1975).
- Csikszentmihalyi, M. (2000b). The contribution of flow to positive psychology, in J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 387-395). Philadelphia & London: Templeton foundation press.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition: Vol. 12. Perspectives on behavioral self-regulation* (pp. 107-118). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Dandoy, A. C, & Goldstein, A. G. (1990). The use of cognitive appraisal to reduce stress reactions: A replication. *Journal of Social Behavior and Personality*, *5*, 275-285.
- Danner D., Snowdon D., & Friesen W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology* *80*, (5), 804-813.

- Davey, G. C. L. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32(3), 327-330.
- David, D., Montgomery, G. H., & Bovbjerg, D. H. (2006). Relations between coping responses and optimism-pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 203-213.
- Davidson, R. J. (1992). Prolegomenon to the structure of emotion: Gleanings from neuropsychology. *Cognition and Emotion*, 6, 245-268.
- Davidson, R. J. (1993). Cerebral asymmetry and emotion: Conceptual and methodological conundrums. *Cognition and Emotion*, 7, 115-138.
- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51-55). New York: Oxford University Press.
- Davis, r. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711.
- Delle Fave, A. (1996). Il processo di 'trasformazione di Flow' in un campione di soggetti medullosesi. In F. Massimini, P. Inghilleri, A. Delle Fave (Eds.), *La Selezione Psicologica Umana* (pp. 615-634). Milano: Cooperativa Libreria IULM.
- Delle Fave, A., & Maletto, C. (1992). Processi di attenzione e qualità dell'esperienza soggettiva. In Galati D. (Ed.) *La Psicologia dei non vedenti. Processi cognitivi, affettivi e strategie adattative*, 321-353. Milano: Franco Angeli.
- Dembroski, T. M., MacDougall, J. M., Williams, R. B., Haney, T. L., & Blumenthal, J. A. (1985). Components of type A, hostility, and anger-in: Relationship to angiographic findings. *Psychosomatic Medicine*, 47, 219-233.
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1984). Emotion, attention, and temperament. In C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (Eds.), *Emotions, cognitions, and behavior* (pp. 132-166). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95,542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparison and subjective well-being. In B. P. Buunk, & F. X. Gibbons. (eds.), *Health, Coping and well-being*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack (ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford: Pergamon.
- Dohrenwend, B. S. (1978). Social stress and community psychology. *American Journal of Community Psychology, 6*(1), 1-14.
- Donnelly D. A., & Murray, E. J. (1991). Cognitive and emotional changes in written essays and therapy interviews. *Journal of Social & Clinical Psychology, 10*(3), 334-350.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H.; Doucet, C., Lanchance, S., et al. (1995). Structured versus free-recall measures: Effect on report of worry themes. *Personality and Individual Differences, 18*(3), 355-361.
- Dunbar, F. (1954). *Emotions and bodily changes*. New York: Columbia University Press.
- Eckenrode, J. (1991). *The social context of coping*. New York: Plenum.
- Edelman, R. E., Ahrens, A. H., & Haaga, D. A. F. (1994). Inferences about the self, attributions, and overgeneralization as predictors of recovery from dysphoria. *Cognitive Therapy and Research, 18*, 551-566.
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expression of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska symposium of motivation* (pp. 207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 319-344). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6*, 169-200.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). A Tool for the Analysis of Motion Picture Film or Video Tape. *American Psychologist, 24*(3), 240-243.
- Ekman, P. & Friesen W. V. (1974) . Detecting Deception From The Body Or Face. *Journal of Personality and Social Psychology, 29*(3), 288- 298.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Manual for Facial Action Coding System*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1982). Felt- False- And Miserable Smiles. *Journal of Nonverbal Behavior, 6*(4), 238-252.
- Ekman P., Friesen W., & Hager J. C. (2002). *New Version of the Facial Action Coding System*. Salt Lake City (Utah): A Human Face Publ.
- Erber, R., & Tesser, A. (1992). Task effort and the regulation of mood: The absorption hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology, 28*, 339-359.

- Esterling B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Marquies, S., Schneiderman, N. (1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus antibody titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(1), 130-140.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- Fawzy, F., Fawzy, N., Hyun, C., Elashoff, R., Guthrie, D., Fahey, J., & Morton, D. (1993). Malignant melanoma: Effects of an early structured psychiatric intervention, coping, and affective state on recurrence and survival 6 years later. *Archives of General Psychiatry*, 50, 681-689.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 1241-1250.
- Fernàndez-Dols (1999), Facial expression and emotions: A situationist view. In P. Philippot, R. Feldman (Eds), *The social context of non verbal behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Fitzgerald, T. E., Tennen, H., Affleck, G., & Pransky, G. S. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life in coronary artery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 25-43.
- Foa E. B., & Riggs D. S. (1993). Post-traumatic stress disorder and rape. In: J. Oldman, M.B. Riba & A. Tasman, *Annual Review of Psychiatry* (pp. 273–303). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Fodor, J. A. (1983). *Modularity of mind: An essay on faculty psychology*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In Carpenter, Bruce N. *Personal coping: Theory, research, and application*. (pp. 31-46). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1221.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. CA: Consulting Psychologists Press.

- Folkow, B. (1987). Psychosocial and central nervous influences in primary hypertension. *Circulation, 76* (1), 10-19.
- Fontaine, K. R., & Jones, L. C. (1997). Self-esteem and optimism, and postpartum depression. *Journal of Clinical Psychology, 53*, 59-63.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality, 7*(4), 267-281.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin, 117*, 39-66.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1080-1091.
- Frederickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Frederickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.120-134). Oxford university press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, (3), 218-226.
- Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press.
- Fridlund, A. J. (1992). Darwin's anti-Darwinism in the "Expression of the Emotions in Man and Animals." In Strongman, T. Ken, International review of studies on emotion, Vol. 2. (pp. 117-137). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Fridlund, A. J. (1994). *Human facial expression*. San Diego, CA: Academic Press.
- Friedman, H. S. (Ed.). (1990). *Personality and disease*. New York: Wiley.
- Frijda N. H., Ortony, A., Sonnemans, J. Clore, G. L. (1992). The complexity of intensity: Issues concerning the structure of emotion intensity. In M. S. Clark, *Emotion. Review of personality and social psychology* (pp. 60-89). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, MA: Cambridge University Press; trad. it. *Emozioni*, Bologna: Il Mulino, 1990.
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition and Emotion, 7*, 357-387.
- Frijda, N. H. (1994). The Lex Talionis: On vengeance. In S. H. M. van Goozen, N. e. van der Pool, & J. A. Sergeant (eds.), *Emotions: Essays on emotion theory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 20*, 203-253.

- Frijda, N. H., Mesquita, B., Sonnemans, J., & van Goozen, S. H. M. (1991). The duration of affective phenomena or emotions, sentiments and passions. In K. T. Strongman (ed.), *International Review of emotion*. Chichester: Wiley.
- Frijda, N. H., Ortony, A., Sonnemans, J., & Clore, G. L. (1992). The complexity of intensity: Issues concerning the structure of emotion intensity. In M. Clark (ed.), *Emotion: Review of personality and social psychology*. Newbury Park: sage.
- Fritz, H. L. (1999). The role of rumination in adjustment to a first coronary event. *Unpublished doctoral dissertation*, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA.
- Fry, P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. Vol 121(2), 211-245.
- Galati, D. (2002). *Prospettive sulle emozioni e teorie del soggetto*. Torino: Bollati Boringhieri
- Gazzaniga, M. S. (1985). *The social brain: Discovering the networks of the mind*. New York: Basic Books.
- Gergen, K. J., & Gergen, M. M. (1988). Narrative and self as relationship. *Advances in experimental social psychology*, 21, 17-56.
- Gilbert, D. G. (1979). Paradoxical tranquilizing and emotion-reducing effects of nicotine. *Psychological Bulletin*, 4, 643-661.
- Gillham, J. E., Shattè, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2002). Optimism, pessimism, and explanatory style. In C. E. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism. Indications for theory, research, and practice* (pp.53-75). Washington: American Psychological Association.
- Gillham, R., Kane, K., Bryant-Comstock, L., & Brodie, M. J. (2000). A double-blind comparison of lamotrigine and carbamazepine in newly diagnosed epilepsy with health-related quality of life as an outcome measure. *Seizure*, 9, 375-379.
- Gottman, J., (1979). Time-series of continuous data in dyads. In M. Lamb, S. Soumi, G. Stephenson (Eds.), *Methodological Problems in the Study of Social Interaction*, Madison: University of Wisconsin Press.
- Gottman, J.M., (1994). Nonlinear differential equation models of marital interaction. In S. Johnson and L. Greenberg (Eds.), *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*, (pp. 256-293).
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Gray, J. A. (1991). The neuropsychology of temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: international perspectives on theory and measurement* (pp. 105-28). London: Plenum.
- Gray, J. A. (1994). Framework for a taxonomy of psychiatric disorder. In S. H. M. van Goozen, N. E. van de Poll, & J. Sergeant (Eds.), *Emotions: Essays on emotion theory* (pp. 29-59). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- Graybeal A., Sexton J. D., & Pennebaker, J. W. (2002), The role of story-making in disclosure writing: The psychometrics of narrative, *Psychology and Health, 17*, 571-581.
- Greenberg, L., Safran, J. (1987). *Emotion in psychotherapy*. New York: Guilford press.
- Gross, J. (1989). Emotional expression in cancer onset and progression. *Social Science and Medicine, 28*, 1239-1248.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology, 74*, 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.
- Gross, J. J. (1998c). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2* (3), 271-299.
- Gross, J. J. (in press). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 435-448.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 170-191.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85* (2), 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 970-986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95-103.

- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation. Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *The Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Carstensen, L. C., Pasupathi, M., Tsai, J., Gottestam, K., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L., & Richards, J. M. (1998). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Haviland, M. J., & Goldston, R. B. (1992). Emotion and Narrative: the Agony and the Ecstasy. *International review of studies on emotion*, 2, 219-247.
- Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior: A neuropsychological theory*. New York: Wiley.
- Holahan, C, Moos, R., & Schaefer, J. 1996. Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*: 24-43. New York, NY: Wiley.
- Hoyer, J., Becker, E. S. & Roth, W. T. (2001). Subjective features of worry in GAD patients, social phobics and controls. *Depression and Anxiety* 13, 89-96.
- Hull, J. G., & Bond, C. F., Jr. (1986). Social and behavioral consequences of alcohol consumption and expectancy: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 99, 347-360.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affects facilitate creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Izard, C. E. (1971). *The face of emotions*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487-498.
- Jacobsen, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

- Johnson, J. G., Crofton, A., & Feinstein, S. B. (1996). Enhancing attributional style and positive events predict increased hopefulness among depressed psychiatric inpatients. *Motivation and Emotion, 20*, 285-297.
- Johnson, M. K., & Multhaup, K. S. (1992). Emotion and MEM. In S. A. Christianson (Ed.). *The handbook of emotion and memory: Current research and theory* (pp. 33-66). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Joireman, J.A., Parrott, L., & Hammersla, J. (2002). Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity, 1*, 53-65.
- Jorgensen, R. S., Johnson, B. T., Kolodziej, M. E., & Schreer, G. E. (1996). Elevated blood pressure and personality: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 120*, 293-320.
- Josephson, B. R., Singer, J. A., & Salovey, P. (1996). Mood regulation and memory: Repairing sad moods with happy memories. *Cognition and Emotion, 10*, 437-444.
- Julkunen, J., Salonen, R., Kaplan, G. A., Chesney, M. A., & Salonen, J. T. (1994). Hostility and the progression of carotid atherosclerosis. *Psychosomatic Medicine, 56*, 519-525.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 221-229.
- Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research, 20*, 257-270.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In Kahneman D., Diener, E. & Schwarz, N. *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation, New York.
- Kanfer, F. H., & Gaelick, L. (1986). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (3rd ed., pp. 283-345). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology, 2*, 320-342.
- Kemp, A. S., Fillmore, P. T., Lenjavi, M. R., Lyon, M., Chicz-DeMet, A., Touchette, P. E., & Sandman, C. A. (2008). Temporal patterns of self-injurious behavior correlate with stress hormone levels in the developmentally disable. *Psychiatry Research, 157*, 181-189.
- Khantzian, E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: Focus on heroin and cocaine dependence. *The American Journal of Psychiatry, 142*, 1259-1264.

- King, K. B., Rowe, M. A., Kimble, L. P., Zerwic, J. J. (1998). Optimism, coping, and long-term recovery from coronary artery bypass in women. *Research in Nursing and Health*, 21, 15-26.
- Klein, K., & Boals, A. (2001a). expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, 520-533.
- Klein, K., & Boals, A. (2001b). The relationship of life event stress and working memory capacity. *Applied Cognitive Psychology*, 15, 565-579.
- Kling, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Psychology Bulletin*, 27, 520-533.
- Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 381-409). New York: Wiley.
- Kubany, E. S., McCaig, M. A., & Laconsay, J. R. (2004). *Healing the Trauma of Domestic Violence: A Workbook for Women*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Kubzansky, L. D., Kubzansky, P. E., Maselko, J. (2004). Optimism and Pessimism in the Context of Health: Bipolar Opposites or Separate Constructs? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, (8), 943-956.
- Lane J. D., & Wegner, D. M. (1995). The cognitive Consequences of Secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (2), 237-253.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory on emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- Langer, E., Janis, I., & Wolfer, J. A. (1975). Reduction of psychological stress in surgical patients. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11, 155-165.
- Lanzetta, J. T., Cartwright-Smith J., & Kleck, R. E. (1976). Effects of nonverbal dissimulation on emotional experience and automatic arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 354-370.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. London: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1994). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195-205.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Lazarus, R. S., Averill, J. R., & Opton, E. M. (1974). The Psychology of Coping: Issue of Research and Assessment. In G. V. Coelho, D. A. Hamburg, & J. E. Adams (Eds.), *Coping and Adaptation*, Basic Books, New York.
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral consequences of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 27-38). New York: Plenum.
- LeDoux, J. E. (1989). Cognitive-emotional interactions in the brain. *Cognition and Emotion*, 3, 267-289.
- LeDoux, J. E. (1994). Emotional experience is an output of, not a cause of, emotional processing. In P. Ekman, & R. Davidson (eds.), *The nature of emotion*. New York: oxford University Press.
- Lee, P. C. (1983). Play as a means for developing relationship. In R. A. Hinde (ed.), *Primate social relationships* (pp. 82-89). Oxford: Blackwell.
- Lee, Y. T., & Seligman, M. E. P. (1997). Are Americans more optimistic than the Chinese? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 32-40.
- Lepore S. J., & Smith, J (Eds.) (2002), *The writing cure: How expressive writing influences health and well-being*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Lepore S. J., Ragan, J., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of personality and social psychology*, 78, 499-508.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1030-1037.
- Levenson, R. W. (1994). Emotional control: Variations and consequences. In P. Ekman, & R. Davidson (eds.), *The nature of emotion*. New York: oxford University Press.
- Lief, H. I., & Fox, R. C. (1963). Training for "detached concern" in medical students. In H. I. Lief, V. F. Lief, & N. R. Lief (Eds.), *The psychological basis of medical practice* (pp. 12-35). New York: Harper & Row.
- Lingswiler, V. M., Crowther, J. H., & Stephens, M. A. P. (1989). Affective and cognitive antecedents to eating episodes in bulimia and binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 533-539.
- Lo Iacono, G. (2005). Lo studio sperimentale della scrittura autobiografica: la prospettiva di James Pennebaker. *Nuove Tendenze della Psicologia*, 2, 1-24.

- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 176-190.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 309-330.
- MacLean, P. D. (1975). Sensory and perceptual factors in emotional functions of the triune brain. In L. Levi (Ed.), *Emotions - Their parameters and measurement* (pp. 71-92). New York: Raven Press.
- MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(1), 15-20.
- Magnusson, M.S. (1993). *Theme, Behavior Research Software. User's Manual, with Notes on Theory, Model and Pattern Detection Method*. Unpublished manuscript. Reykjavik: University of Iceland.
- Magnusson, M.S. (1996). Hidden real-time patterns in intra- and inter-individual behavior: Description and detection. *European Journal of Psychological Assessment, 12*, 112-123.
- Mahoney, M. J. (1995). *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice*. NY: Springer.
- Maier, S.F., Watkins, L.R. and Fleshner, M., 1994. Psychoneuroimmunology: The interface between behavior, brain, and immunity. *American Psychologist, 49*, 1004–1017.
- Malmo, R. B. (1975). *On emotions, needs, and our archaic brain*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Mandler J. M., & Johnson, N. S. (1977). Remembrance of things parsed: Story structure and recall. *Cognitive Psychology, 9*, 111-191.
- Mandler, G. (1984). *Mind and body: Psychology of emotion and stress*. New York: Norton.
- Marshall, G. N., Vortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R., Jr. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1067-1074.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 306–326). New York: Guilford Press.

- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In L. L. Martin & A. Tesser (Eds.), *Advances in social cognition, vol. IX: Ruminative Thoughts*, (pp. 1-47). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Ass., Publishers.
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination* (pp.153-175). Chichester, England: Wiley & Sons.
- Maruta, K., Hattori, K., Nakada, T., Kubota, M., Sugimoto, T., & Kurimoto, M. (1996). Cloning and sequencing of trehalose biosynthesis genes from *Arthrobacter* sp. Q36. *Biochim Biophys Acta* 1289, 10-13.
- Maruta, T.; Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, k. P. (2000). Optimism vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30 year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 140-143
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Matsumoto, D. (1987). The role of facial response in the experience of emotion: More methodological problems and a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,169-11.
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination: Depression, and Metacognition: the S-REF Model. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination* (pp.125-151). Chichester, England: Wiley & Sons.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- McIntosh, D. N. (1996). Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and directions. *Motivation and Emotion*, 20, 121-147.
- McLaughlin, K., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effect of worry and rumination on affective states and cognitive activity, *Behavior Therapy*, 38, 23-38.
- Meichenbaum, D. A. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon Press.
- Michalos, A. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 4, 347-414.
- Morris D. (1990). *L'uomo e i suoi gesti*. Arnoldo Mondadori. Milano

- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 519-527.
- Moss, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and process: Current concepts and measure. In L. Goldberger e S. Breznits (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York, Free press.
- Murray, E. J., & Seagal, D. L. (1994). Emotional processing in vocal and written expression of feelings about traumatic experiences. *Journal of Traumatic Stress*, *17*, 209-221.
- Murray, E. J., Lamnin, A. D., & Carver, C. S. (1989). Emotional expression in written essays and psychotherapy. *Journal of social and clinical psychology*, *8*, 414-429.
- Needles, D. J. & Abramson, L. Y. (1990). Positive life events, attributional style, and hopefulness: testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology* *99*, 156–165.
- Nemiah, J. C. (1995). Early concepts of trauma, dissociation and the unconscious: Their history and current implication. In D. Bremner & C. Marmar (Eds.), *Trauma, Memory and Dissociation*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, *16*, 134-143.
- Nisita, C., Petracca, A., Akiskal, H. S., Galli, L., Greponi, I., & Cassano, G. B. (1990). Delimitation of generalized anxiety disorder: clinical comparisons with panic and major depressive disorders. *Comprehensive Psychiatry*, *31*(5), 409–415.
- Nix, G., Watson, C, Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1995). Reducing depressive affect through external focus of attention. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *14*, 36-52.
- Nolan, S. A., Roberts, J. E., & Gotlib, I. H. (1998). Neuroticism and ruminative style as predictor of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, *22*, 445-455.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, *101*, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1993). Sex differences in control of depression. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 306-324). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response style theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination* (pp.107-123). Chichester, England: Wiley & Sons.
- Nolen-Hoeksema, S. Morrow, J. & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C.E. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 92–104.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 92–104.
- Norem, J.K., & Chang, E.C. (2001). A very full glass: Adding complexity to our thinking about the implications and applications of optimism and pessimism research. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 347–368). Washington, DC: American Psychological Association.
- Notarius, C. I., & Markman, H. J. (Eds.). (1989). Coding marital interaction [Special issue]. *Behavioral Assessment, 11*.
- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: The psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1992). Human emotions: Function and dysfunction. *Annual Review of Psychology, 43*, 55-85.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge University Press.
- Paivio, A. & Marschark, M. (1991). Integrative processing of concrete and abstract sentences. In A. Paivio (Ed.), *Images in the mind: the evolution of a theory* (pp. 134-154). New York: Harvester Wheatsheaf.
- Palmieri, R., Gasparre, A., & Lanciano, T. (2007). Una misura disposizionale della Ruminazione depressiva: la RRS di Nolen-Hoeksema e Morrow. *Psychofenia, 17 (X)*, 15-34.

- Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *Behavioral and Brain Sciences*, 5, 407-467.
- Panksepp, J. (1993). Neurochemical controls of moods and emotions: Amino acids to neuropeptides. In M. Lewis, & J. M. Haviland (eds.), *Handbook of emotions*. New York: The Guildford Press.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundation of human and animal emotions*. New York: The Guildford Press.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). *Phenomenology and functions of rumination in depression*. Paper presented at the World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Vancouver, Canada.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.) (1995). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Park, C.L., Moore, P. J., Turner, R. A., & Adler, N. E. (1997). The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioural adjustment during pregnancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 584-592.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3-23). New York: Wiley.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278-308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Paul J. S., Jan Eichstaedt, Ann G. Phillips (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 38, 871-881.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, (2), 164-171.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, Inhibition and Disease. In L. Berkowitz (Ed.). *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 221-244). New York: Academic Press.
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.

- Pennebaker, J. W. (1991). Self-expressive writing: Implications for health, education and welfare. In J. W. Pennebaker (ed.), *Nothing begins with n: New investigations on free writing*. Carbondale: Southern Illinois University Press.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, *31*, 539-548.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure and health*. Washington D.C.: APA.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, *8*, 162-166.
- Pennebaker, J. W. (1999). Tradurre in parole le esperienze traumatiche: Implicazioni per l'abuso infantile e per il mantenimento della salute. *Psicologia Della Salute*, *2*, 32-48.
- Pennebaker, J. W. (2002). Writing, social processes and psychotherapy: from past to future. In S. J. Lepore, & J. M. Smyth (Eds.). *The writing cure*. Washington D. C.: APA.
- Pennebaker, J. W. (2003). Telling stories: The health benefits of disclosure. In J. M. Wilce, Jr. (Ed.), *Social and cultural lives of immune systems*. London: Routledge.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*, 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, *10*, 601-626.
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rates among spouses of suicide and accidental death. *Journal of Abnormal Psychology*, *93*, 473-476.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, *55*, 1243-1254.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J.R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, *26*, 327-332.
- Pennebaker, J. W., Barger, S.D., & Tiebout, J. (1989). Disclosure of traumas and health among Holocaust survivors. *Psychosomatic Medicine*, *51*, 577-589.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 528-537.
- Pennebaker, J. W., Czajka, J. A., Cropanzano, R., Richards, B. C., in collaboration with Brumbelow, S., Ferrara, K., Thompson, R., & Thyssen, T. (1990). Levels of thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *16*, 743-757.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C., & O'Heeron, R. C. (1997). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 781-793.

- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure trauma and immune response to Hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 239-245.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 239-245.
- Pennebaker, J. W., Mayne, t. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 863-871.
- Peterson, C. & Steen, T. A. (2002). Optimistic Explanatory Style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 244- 256). Oxford University Press.
- Peterson, C. (1988). Explanatory style as a risk factor for illness. *Cognitive Therapy and Research, 12*, 117-130.
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry, 2*, 1-10.
- Peterson, C., Betters, B. A., & Seligman, M. E. P. (1982). *Spontaneous attribution and depressive symptoms*. Unpublished manuscript, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg.
- Philippot, P. & Rimé, B. (1998). Social and cognitive processing in emotion: A heuristic for psychopathology. In W.F. Flack & J. Laird (Eds.), *Emotion in psychopathology* (pp 114-129). Oxford, England: Oxford University Press.
- Rachman, S. (1981). Part 1. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behavior Research and Therapy, 3*, 89-99.
- Raikkonen, K., Matthews, K. A., Kuller, L. H., Reiber, C., & Bunker, C. H. (1999). Anger, hostility and visceral adipose tissue in healthy postmenopausal women. *Metabolism: Clinical and Experimental, 48*, 1146–1151.
- Realdon O., & Anolli, L. (2007). Ottimismo disposizionale e coping emotivo. *Psicologia della salute, 1*, 65-81.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality & Social Psychology, 79*, 410-424.
- Rimè, B. (1983). Non verbal communication or non verbal behaviour? Towards a cognitive motor theory or nonverbal behaviour. In W. Doise, & S. Moscovici (Eds.). *Current Issues in European Social Psychology* (pp. 85-141). Cambridge: Cambridge University Press.

- Rimè, B. (1984). Langage et communication. In S. Moscovici (Ed.), *Psychologie sociale* (pp. 415-446). Paris: PUF (trad. it. Psicologia sociale, Roma: Borla, 1989)
- Rimè, B. (1995). Mental rumination, social sharing, and the recovery from emotional exposure. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 271-291). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rimè, B., & Schiaratura, L. (1991). Gesture and speech. In R. S. Feldman, & B. Rimè (Eds.), *Fundamentals of nonverbal behavior* (pp. 239-281). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Rimè, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions. In W. Stroebe, & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology* (pp. 145-189). Chichester: Wiley & Sons Ltd.
- Rimè, B., Noel, M. P., & Philippot, P. (1991). Episode émotionnel, réminiscences mentales et réminiscences sociales. *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 11, 93-104.
- Rimè, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-Lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination. *European Journal of social Psychology*, 3, 225-258.
- Rippere, V. (1977). "What's the thing to do when you're feeling depressed?" - A pilot study. *Behavior Research and Therapy*, 15, 185-191.
- Robinson-Whelen, S. K. C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1345-1353.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 7-23). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.

- Rottemberg, J., Ray, R. D., & Gross, J. J. (2007). Emotion elicitation using films. In J. A. Coan and J. J. B. Allen, (Eds.), *The handbook of emotion elicitation and assessment*, Oxford University Press, New York (2007), pp. 1–58.
- Roy-Byrne, P. P., & Katon, W. (1997). Generalized anxiety disorder in primary care: the precursor/modifier pathway to increased health care utilization. *The Journal of clinical psychiatry*, 58, (3), 34-40.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (4), 719-27.
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempt to monitor their expressive behavior. *Child Development*, 55, 1504-1513.
- Salovey, P., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure and Health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sanderson, W. C., & Barlow, D. H. (1990). A description of patients diagnosed with DSM-III-R generalized anxiety disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 178, 588-591.
- Sanna, L. J., & Chang, E. C. (2003). The past is not what it used to be: Optimists' use of retroactive pessimism to diminish the sting of failure: *Journal of Research in Personality*, 37, 388-404.
- Sassaroli, S., Lorenzini, R., & Ruggiero, G. M. (2006). *Psicoterapia cognitiva dell'ansia*. Milano: Cortina.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating. *Science*, 767, 751-756.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimism and pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioural self-regulation: Translating intention into action. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 303-346). San Diego, CA: Academic Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive and Therapy Research, 16*, 201-228.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 26-30.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2000). Scaling back goals and recalibration of the affect system are processes in normal adaptive self-regulation: Understanding "response shift" phenomena. *Social Science & Medicine, 50*, 1715-1722.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2001). Adapting to cancer: The importance of hope and purpose. In A. Baum & B. L. Andersen (Eds.), *Psychosocial interventions for cancer*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery, and self esteem). A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M., W. (2000). Optimism, Pessimism, and Psychological Well-being. In C. E. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism. Indications for theory, research, and practice* (pp.189-216). Washington: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1024-1040.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1257-1264.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer, & P. Ekman (eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-318). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Scherer, K. R. (1986). Vocal affect expression: A review and a model for future research. *Psychological Bulletin, 99*, 143-165.
- Scherer, K. R. (1988). *Facets of emotion: Recent research*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Scherer, K. R. (1992). What does facial expression express? In K. T. Strongman (ed.), *International review of studies of emotion*, vol. 2 (pp. 139-166). Chichester: Wiley.
- Scherer, K. R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process: The Expert System approach. *Cognition and Emotion*, 7, 325-355.
- Scherer, K. R., Wallbott, H. G., & Summerfeld, A. B. E. (1986). *Experiencing emotion: A cross-cultural study*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Schneider, W. and Shiffrin, R.M. (1977). Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention. *Psychological Review*, 84, (1), 1-66.
- Schou, I., Ekeberg, Ø., Sandvik, L., & Ruland, C. (2005). Stability in optimism-pessimism in relation to bad news: a study of women with breast cancer. *Journal of personality assessment*, 84, (2), 148-54.
- Schwartz, G. E. (1975). Biofeedback, self-regulation, and the patterning of physiological processes. *American Scientist*, 63, 314—324.
- Segerstrom, S. C. (2001). Optimism and attentional bias for negative and positive stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1334-1343.
- Segerstrom, S. C., & Miller G. E. (2004). Psychological Stress and the Homan Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 4, 601-630.
- Segerstrom, S. C., Castaneda, J. O., & Spencer, T. E. (2003). Optimism effect on cellular immunity: testing the affective and persistence model. *Personality and individual differences*, 35, 1615-1624.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671–688.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: Simon & Schuster; trad. it. *Imparare l'ottimismo*. Firenze: Giunti, 1996
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1992). *Helplessness*. New York: Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.

- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3- 9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology, 74*, 1-9.
- Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology, 88*, 242-247.
- Seligman, M. E. P., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollove, M., & Downing, R. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 13-18.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, K. M., & Thornton, N. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science, 1*, 143-146.
- Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tennenbaum, R. L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology, 93*, 235-238.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton-Mifflin.
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubies, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment, 2*, 8.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Shen, B., McCreary, C. P., & Myers, H. F. (2004). Independent and mediated contributions of personality, coping, social support, and depressive symptoms to physical functioning outcome among patients in cardiac rehabilitation. *Journal of Behavioral Medicine, 27* (1), 36-62.
- Sherrod, L. R., & Singer, J. L. (1989). The development of make-believe play. In J. Goldestein (ed.), *Sports, games and play* (pp. 1-38). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Siegle, G. J., Ingram, R. E., & Matt, G. E. (2002). Affective interference: Explanation for negative information processing biases in dysphoria? *Cognitive Therapy and Research*, 26, 73-88.
- Siegle, G. J., Steinhauer, S.R., Carter, C. S., Ramel, W., Thase, M.E. (2003). Do the seconds turn into hours? Relationships between sustained pupil dilation in response to emotional information and self-reported rumination. *Cognitive Therapy and Research*. 27, 365-383.
- Simon, H. A., (1967). Motivational and Emotional Controls of Cognition. *Psychological Review*, 74, (1), 29-39.
- Simons, C. J. R., McCluskey-Fawcett, K. A., & Papini, D. R. (1986). Theoretical and functional perspective on the development of humor during infancy, childhood, and adolescence. In L. Nahemow, K. A. McCluskey-Fawcett, & P. E. McGhee (eds.), *Humor and aging* (pp. 53-77). San Diego, CA: Academic Press.
- Skinner, E. A., & Edge, K. (1998). Reflections on coping and development across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 357-366.
- Smith, A. C., & Kleinman, S. (1989). Managing emotions in medical school: Students' contacts with the living and the dead. *Social Psychology Quarterly*, 52, 56-69.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813-838.
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11, 139-150.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: the necessity for narrative structure. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 161-172.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Stanislavski, C. (1965). *An actor prepares*. New York: Theater Arts Books.
- Stein N. L., & Levine, L. J. (1989). The causal organization of emotional knowledge: A developmental study. *Cognition & Emotion. Special Issue: Development of emotion-cognition relations*, 3(4), 343-378.

- Stein, N. L., & Glenn, C. G. (1979). An analysis of story comprehension in elementary school children: A test of schema. *Resources in Education, 11*, 8-20.
- Stein, N. L., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 872-884.
- Stemmler, G. (1997). Selective activation of traits: Boundary conditions for the activation of anger. *Personality and Individual Differences, 22*, 213-233.
- Stepper, S., & Strack, F. (1993). Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 211-220.
- Stephens, A. (1981). *Psychological factors in cardiovascular disease*. San Diego, CA: Academic Press.
- Stephens, A., & Vogele, C. (1986). Are stress responses influenced by cognitive appraisal? An experimental comparison of coping strategies. *British Journal of Psychology, 77*, 243-255.
- Stifter, C. A., & Mayer, D. (1991). The regulation of positive affect: Gaze aversion activity during mother-infant interaction. *Infant Behaviors and Development, 14*, 111-123.
- Stöber, J. (1996). Anxiety and the regulation of complex problem situations: Playing it safe? In W. Battmann & S. Duke (Eds.), *Processes of the molar regulation of behavior*, (pp. 105-118). Lengerich, Germany: Pabst Science Publishers.
- Stöber, J. (1997). Trait anxiety and pessimistic appraisal of risk and chance. *Personality and Individual Differences, 22*(4), 465-76.
- Stöber, J. (1998). Worry, problem elaboration and suppression of imagery: The role of concreteness. *Behaviour Research and Therapy, 36*(7-8), 751-756.
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research, 26*(1), 89-96.
- Stöber, J., Tepperwien, S., & Staak, M. (2000). Worrying leads to reduced concreteness of problem elaborations: Evidence for the avoidance theory of worry. *Anxiety, Stress, & Coping, 13*, 217-227.
- Strutton, D., & Lumpkin, J. (1992). Relationship between optimism and coping strategies in the work environment. *Psychological Reports, 71*(3), 1179-1186.
- Suinn, R. M., & Richardson, R. (1971). Anxiety management training: A non-specific behavior therapy for anxiety control. *Behavior Therapy, 2*, 498-510.
- Suls, J., & Flechter, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology, 4*, 249-288.

- Suls, J., Wan, C. K., & Costa, P. T., Jr. (1995). Relationship of trait anger to resting blood pressure: A meta-analysis. *Health Psychology, 14*, 444-456.
- Tallis, F., Eysenck, M. W., Mathews, A. (1991). Worry: A critical analysis of some theoretical approaches. *Anxiety Research, 4*(2), 97-108.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality, 64*, 873-898.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review, 96*, 569-575.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behaviour among men at risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 460-473.
- Taylor, S., E. (1989). *Positive illusions. Creative self-self deception and the healthy mind*. New York: Basic Books; trad. it. *Illusioni. Quando e perchè l'autoinganno diventa la strategia giusta*. Firenze: Giunti, 1991.
- Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). *Affect, cognition and change: Re-modelling depressive thought*. Hove, UK: Erlbaum.
- Tennen, H., & Herzberger, S. (1986). Attributional style questionnaire. In R.C. Sweetland, D. J. Keyser (Eds.), *Test Critiques* (pp. 20-32). Kansas City, MO: Testcorporation of America.
- Thayer, J. F., Friedman, B. H., & Borkovec, T. D. (1996). Autonomic characteristics of generalized anxiety disorder and worry. *Biological Psychiatry, 39*(4), 255-266.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 910-925.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional Development. Nebraska symposium on motivation* (pp. 367-467). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Tomarken A. J., Davidson, R. J., Wheeler, R. E., & Doss, R. C. (1992). Individual differences in anterior brain asymmetry and fundamental dimensions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 676-687.
- Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the human face* (pp. 353-395). New York: Cambridge University Press.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375-424.
- Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Vasey M. W., & Borkovec, T. D. (1992). A catastrophizing assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 16(5), 505-520.
- Vautier S., Raufaste, E., & Cariou, M. (2003). Dimensionality of the Revised Life Orientation Test and the status of filler items. *International Journal of Psychology*. 38(6), 390-400.
- Vrana, S. R., Cuthbert, B. N., & Lang, P. J. (1986). Fear imagery and text processing. *Psychophysiology*, 23(3), 247-253.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 7-25.
- Watkins E. R., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences*. 30, (5), 723-734.
- Watkins, E. R., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression, *Emotion* 5, 319-328.
- Watkins, E. R., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, (2), 353-357.

- Watkins, E. R., Teasdale, J. D., & Williams, R. M. (2000). Decentring and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine, 30*, (4), 911-920.
- Wegner D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessability of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, (6), 903-912.
- Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Guildford.
- Wegner, D. M., Shortt, J. W., Blake, A. W., & Page, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, (3), 409-418.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter III, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, (1), 5-13.
- Weinstein, N. D. & Klein, W. M. (1996). Unrealistic Optimism: Present and Future. *Journal of Social and Clinical Psychology, 15*, (1), 1-8.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 806-820.
- Weinstein, N. D. (1989). Effects of personal experience on self-protective behaviour. *Psychological Bulletin, 105*, 31-50.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove, UK: Erlbaum.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*, 641-667.
- Wheeler, R. E., Davidson, R. J., & Tomarken, A. J. (1993). Frontal brain asymmetry and emotional reactivity: A biological substrate of affective style. *Psychophysiology, 30*(1), 82-89.
- Wiener, M., & Mehrabian, A. (1968). *Language within language: Immediacy a channel a verbal communication*. NY: Appleton Century Crofts.
- Williams, R. B. (1986). Patterns of reactivity and stress. In K. A. Matthews, S. M. Weiss, T. Detre, T. M. Dembroski, B. Faikner, S. B. Manuck, & R. B. J. Williams (Eds.), *Handbook of stress, reactivity, and cardiovascular disease* (pp. 109-125). New York: Wiley.
- Wills, T. A. (1981). Downward social comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*, 245-271.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.

- WorryingStrack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobstrusive test of the facial feed-back hypotesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777.
- Wrosch C., & Scheier M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 12 (1), 59-72.
- York, David¹; Borkovec, T. D.; Vasey, Michael; Stern, Robert (1987). Effects of worry and somatic anxiety induction on thoughts, emotion and physiological activity. *Behaviour Research and Therapy*, 25(6), 523-526.
- Yu, C. L. M., Fielding R., & Chan, C. L. W. (2003). The mediating role of optimism on post-radiation quality of life in nasopharyngeal carcinoma. *Springer Science, Business Media*, 12, 41-51.
- Zajonc, R. B. (1985). Emotion and facial efference: A theory reclaimed. *Science*, 228, 15-21.
- Zani, B. (1999). Affrontare gli eventi: significato e dimensioni del coping. In B. Zani & E. Cicognani (Eds.), *Le vie del benessere. Eventi di vita e strategie di coping* (pp. 89- 120). Roma: Carocci.
- Zani, B., & Cicognani, E. (1999). *Le vie del benessere. Eventi di vita e strategie di coping*. Roma: Carocci Editore.
- Zuckerman, M. (1979). Sensation seeking and anxiety, traits and states, as determinants of behavior in novel situations. In Sarason, I. G. & Spielberger, C. D. (Eds.). *Stress and anxiety*. Oxford, England: Hemisphere.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, (1), 63-70.

RINGRAZIAMENTI

Alla fine di un percorso durato tre anni, la lista delle persone da ringraziare è veramente lunga, per cui, anche se involontariamente, dimenticherò certamente qualcuno.

Parto con il gruppo di lavoro con cui ho avuto l'onore di confrontarmi ogni giorno e da cui ogni giorno ho potuto imparare qualcosa. A partire dal capo, il Prof. Anolli, passando poi per Olivia, Simona, Alessia, Antonietta, Linda, Fabrizia, Valentino, Laura, Dario e Maria Chiara: ognuno di loro ha contribuito alla mia crescita professionale e, in molti casi, anche personale.

Grazie alla professoressa Duncan per le indicazioni sul metodo della scrittura e al professor Rossi per la sua infinita disponibilità e competenza.

Grazie anche a tutti gli amici di Bertinoro, in particolare Roberta e Paolo, per il loro aiuto e il loro affetto.

Grazie alla mia famiglia, per la pazienza con cui sopporta sempre la mia follia e per la protezione che mi dà. Grazie ai nonni per le preghiere e l'affetto incondizionato.

Grazie alla famiglia Lepore, per tutte le case che mi ha messo a disposizione e alla gente di Cerro, il cui silenzio ha favorito la mia concentrazione, quando più ne avevo bisogno.

Grazie a Chiara per la sintonia, per la comprensione e la sua capacità nel governare il metodo del bastone e della carota, senza il quale non sarei mai riuscito ad arrivare fino in fondo.

Ringrazio infine agli Amici di Casale, la Susy e B., inseparabili compagne di treno, tutti gli altri amici con cui ho condiviso i momenti più piacevoli di questi tre anni e ... mio fratello!