



## LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO

Nella scelta del comportamento a rischio da attuare, l'adolescente pesa le conseguenze negative o perdite con quelle positive o guadagni.

Se le conseguenze positive hanno maggior peso di quelle negative, il comportamento non è percepito come rischioso mentre, quando quelle negative hanno maggior peso di quelle positive, il comportamento è riconosciuto essere estremamente rischioso.

In questo modo il livello della percezione del rischio potrebbe essere determinato dall'equilibrio di questi due tipi di conseguenze.

All'interno di questa impostazione i comportamenti estremamente rischiosi sono quelli per cui la probabilità di un evento con conseguenze negative ha maggior peso delle potenziali conseguenze positive e la percezione della gravità o della negatività di tali conseguenze è estremamente forte o violenta.

Due sono i prerequisiti che condizionano la valutazione del rischio.

Il primo è che i processi cognitivi di valutazione sono condizionati dai sistemi simbolici dalla cultura di appartenenza e svolgono un ruolo centrale nel guidare l'azione degli adolescenti e nel dare senso alle esperienze emotive ed affettive. Ad esempio, la maturazione sessuale può assumere significati diversi a seconda della storia personale ed in particolare ai valori ed alle aspettative del contesto culturale.

Il secondo è che il rischio viene inteso con un'accezione di tipo multifattoriale in quanto esso è influenzato da molti fattori.

I fattori che influenzano la percezione del rischio in adolescenza

Un'importante teoria sulla motivazione che spinge gli adolescenti a sviluppare comportamenti a rischio è conosciuta come la Teoria dei Comportamenti Problematici ( Problem Behaviour Theory ) di Jessor e Jessor (1977). Essa sostiene che, i fattori motivazionali dello sviluppo e i fattori sociopsicologici contribuiscono alla formazione dei comportamenti a rischio. Quindi la personalità, le convinzioni e i comportamenti che ricevono l'approvazione di altre persone si ritengono determinanti nell'influire sulla percezione del rischio. In questa teoria si sostiene che gli adolescenti sviluppino condotte pericolose e rischiose con maggior frequenza rispetto a soggetti appartenenti ad altre fasce di età proprio al fine di dimostrare che sono adulti. Ciò fa supporre la presenza di una sindrome, ovvero una costellazione di comportamenti per lo più messi in atto congiuntamente.

Ad esempio, la guida rischiosa è spesso associata ad altre manifestazioni rischiose come l'uso di alcool.

Biglan et al. (1990) esplicitano che durante l'adolescenza i comportamenti problematici tendono ad essere tra loro interrelati. I risultati della loro ricerca evidenziano che gli adolescenti assumono comportamenti sessuali molto rischiosi più frequentemente quanto più assumono comportamenti antisociali come il consumo di droga e l'abuso di alcool.

Lo stesso Jessor (1977) ha rilevato correlazioni positive tra l'uso di droga e il consumo eccessivo di alcool, l'abitudine al fumo e i rapporti sessuali non protetti.

Un fattore che influenza la percezione del rischio degli adolescenti, è che in generale essi ritengono di essere immuni dal subire le conseguenze da fonti di rischio.

Questo fattore è definito anche come ottimismo ingiustificato (Slovic, Fischhoff e Lichtenstein, 1980; Weinstein, 1988). Nella percezione del rischio, gli adolescenti, come gli individui in generale, non sono giudici accurati dei rischi in cui s'imbattono. La tendenza è quella di pensare di essere relativamente invulnerabili e di supporre che solo gli altri siano esposti alle conseguenze indesiderate dell'esperienza negativa. In letteratura si danno sei possibili cause dell'immunità ai rischi:

1. Controllo percepito: l'ottimismo tende ad amplificarsi per quei rischi che vengono ritenuti sotto il controllo personale del soggetto.
2. Bias egocentrico: le persone tendono generalmente a focalizzare l'attenzione sulle proprie pratiche volte a ridurre i rischi, dimenticando le azioni personali o le circostanze che aumentano i rischi.
3. Esperienza personale pregressa: l'assenza di esperienza personale aumenta l'ottimismo irrealistico.
4. Giudizio prototipico: inteso come principio organizzativo su cui si basa la conoscenza delle persone. Il giudizio prototipico che si ha nei confronti di categorie particolari di persone come ad esempio, un malato terminale, crea un'immagine non congruente con l'immagine di sé; molti individui tenderanno a concludere che quel rischio si applicherà in misura minore a sé stessi.
5. Mantenimento dell'autostima: le persone tendono a ritenere che le proprie azioni, lo stile di vita e la personalità siano migliori rispetto a quello dei loro pari.
6. Strategie di coping: in certe condizioni di stress elevato la negazione è la risposta più usata per proteggersi contro l'ansia.

Ogni adolescente è convinto di essere meno a rischio di un coetaneo nella stessa situazione come dimostrano gli studi riguardanti la guida in stato di ubriachezza (Arnett, 1990), la guida in generale (Finn e Bragg, 1986), i rischi sessuali (Kalmuss, 1986) e l'uso di bevande alcoliche (Hansen, Raynor e Wolkenstein, 1991).

Sul valore funzionale o dannoso di tali credenze ottimistiche vi sono accesi dibattiti in campo teorico. Alcuni autori (Jeammet, 1991; Lapsley, 1993; Nightingale e Fischhoff, 2002) giustificano la funzione di autorafforzamento e accrescimento a tutela di sé e valutano positivamente la promozione del benessere. Il timore è che l'ottimismo irrealistico possa indurre a sottostimare la vulnerabilità personale, riducendo la motivazione ad adottare precauzioni per proteggere la propria salute (Janz e Becker, 1984)

L'invulnerabilità percepita dagli adolescenti, è stata anche definita da Elkind (1967) come la fiaba personale. La costruzione della fiaba personale in adolescenza deriva, sia dal sentimento di invulnerabilità, sia dall'egocentrismo, definito come la tendenza a proporre sé stesso al centro di ogni evento, inoltre, è un sentimento che fa sentire gli adolescenti come unici, al centro dell'attenzione, immortali e onnipotenti. Questi sentimenti contribuiscono alla realizzazione di un'immagine mentale alquanto fiabesca. Questa teoria suggerisce che tale inclinazione può essere sia positiva e produttiva, sia negativa e potenzialmente dannosa. Questo perché può stimolare gli adolescenti a mirare a obiettivi eccezionali, che in effetti da alcuni possono essere raggiunti. Inoltre Lapsley (1993) suggerisce, come tale sentimento contribuisca alla formazione del coping, definito come la gamma di comportamenti di cui una persona dispone per affrontare i problemi.

Inoltre, il sentirsi vulnerabili (Nightingale e Fischhoff, 2002) può portare gli adolescenti in uno stato dannoso, sia fisico sia psicologico, che potrebbe impedire loro di fare scelte, di mettersi alla prova, lasciandoli con la paura di provare. La percezione di vulnerabilità viene definita come la credenza di essere personalmente vulnerabile nei confronti di determinate minacce alla salute (Rogers, 1975). La fiaba personale può motivare le persone a ignorare precauzioni ragionevoli in situazione di esposizione a rischi certi. Anche se un particolare rischio viene riconosciuto tale, gli adolescenti sono comprensibilmente inclini a soppesare le personali possibilità di subirne le conseguenze negative. La

maggior parte degli adolescenti conclude che correre i rischi sia accettabile. Quando avvengono delle tragedie agli altri essi razionalizzano per rafforzare le convinzioni che una cosa simile non capiterà mai a loro.

Il processo di razionalizzazione degli eventi consiste nell'attribuire una spiegazione logica a ciò che accade. Ad esempio chi supera un rischio attribuisce ciò alla bravura personale, al coraggio e all'abilità. Se il rischio ha come risultato una delusione o finisce in tragedia, il fatto verrà spesso ascritto dal protagonista alla sfortuna o a fattori esterni, mentre altri ricondurranno tali incidenti e fallimenti a incompetenze, scarsa capacità di giudizio e ad altri difetti personali.

Da un punto di vista sociale il fattore più interessante riguarda il ruolo dei pari nel favorire l'assunzione di rischi.

In una ricerca fatta da Jessor e Jessor (1977), su un campione di giovani, risulta che i soggetti coinvolti in attività ad alto rischio sono rinforzati nel loro comportamento da quello analogo di amici, tanto che hanno la percezione di avere un numero di amici più alto di quello effettivo anch'essi coinvolti in questi comportamenti rischiosi. Altri studi hanno evidenziato che l'adolescenza è il periodo in cui l'individuo è maggiormente soggetto all'influenza del gruppo dei coetanei (Clasen e Brown, 1985; Savadori e Rumiati, 1996). La tendenza ad uniformarsi al gruppo, quindi a subirne l'influenza, è stata ampiamente spiegata in ambito della psicologia sociale. Il conformismo è un fenomeno riscontrato in vari esperimenti pionieristici condotti dai maggiori esponenti della psicologia sociale (Festinger, 1954; Lewin, 1948; Sherif, 1936).

La teoria del confronto sociale di Festinger (1954) postula il bisogno degli individui di confrontare capacità e credenze con gli altri in mancanza di criteri oggettivi, e questo viene fatto all'interno del gruppo di appartenenza dove si ipotizzano similitudini di comportamento. Egli sottolinea che i confronti con i membri appartenenti ad altri gruppi vengono fatti solo a livello di fantasia. Altri studi (Brown e Middendorf, 1996) evidenziano come i confronti sociali siano predominanti nella fanciullezza, nell'adolescenza e nell'età matura. Infatti si è constatato che i gruppi spontanei di adolescenti sviluppano delle sotto regole e se si vuole essere accettati del gruppo si devono rispettare le norme e sottoporsi a determinati comportamenti. Possedere un motorino e riuscire ad andarci con una ruota può essere agito al fine di comportarsi in sintonia con le norme del gruppo. La funzione che sta a tale agire è l'essere accettati, riconosciuti importanti e l'essere ammirati, sia dai pari, sia dagli adulti. L'età adolescenziale è il periodo in cui si ha, generalmente, la prima crisi d'identità e sentirsi parte di un gruppo è di notevole importanza per la condivisione dei dubbi e problemi che affliggono gli adolescenti.

Anche la ricerca di sensazioni forti influenza la percezione del rischio definito come la continua ricerca di novità e stimolazioni sensoriali intense (Zuckerman, Eysenck e Eysenck, 1978). La Sensation Seeking Scale (SSS) è la scala che valuta il desiderio degli adolescenti di vivere sensazioni forti ed eccitanti finì a sé stesse. Coloro che ottengono punteggi alti in questa scala sono in genere i più giovani (14-16 anni) e si è, inoltre, evinto che tali punteggi tendono a diminuire in corrispondenza con l'età. Farley (1981) ha applicato il termine personalità di tipo T a coloro che sembrano aver bisogno di stimolazioni e assunzione del rischio costanti

Anche la curiosità, tipica negli adolescenti, è chiamata in causa come fattore che influenza la propensione verso il rischio (Plant e Plant, 1996). La curiosità può essere accentuata da fattori sociali e culturali tra cui, la pressione dei pari e la grande risonanza data dai mass media a problematiche, come ad esempio, quelle relative alla droga.

Come ultimo fattore di riferimento, sembra che gli adolescenti che ascoltano un tipo di musica dalla quale traggono forti emozioni, come hard rock e heavy metal, siano coloro che assumono una varietà

maggiori di comportamenti a rischio rispetto a coloro che ascoltano musica classica o musica leggera (Kendall, Dimsdale, East e Friedman, 1998).

## Le emozioni

- L'adolescenza è un particolare periodo della vita che segna il passaggio dall'infanzia all'età adulta ed è caratterizzato da una profonda incertezza. Per compiere la sua dinamica evolutiva, l'adolescente ha bisogno di punti di riferimento e di aiuti. Durante questo periodo il corpo va incontro a cambiamenti notevoli, aumentano le responsabilità e la famiglia non è più l'unico punto di riferimento (Bryant, Schulenberg, O'Malley, Bachman e Johnston, 2003).

- La ricerca di stati di eccitazione capaci di rendere più intensi e soddisfacenti i rapporti con gli altri e di consentire diversificati processi di identificazione con i coetanei, di incrementare aspetti salienti del sé, rende più stimolanti le attività del tempo libero e riduce la quota di disagio che si associa al superamento dei compiti di sviluppo (Campos, Frankel e Camras, 2004).

- Le emozioni giocano un ruolo importante fin dall'inizio della vita di ogni individuo e rendono possibile il rapporto con gli adulti significativi. All'interno di questo rapporto privilegiato è possibile l'apprendimento di competenze socio emozionali che costituiscono un forte fattore di protezione attraverso il maggior ricorso agli altri, all'osservanza delle norme sociali ed hanno come conseguenza la diminuzione dei problemi di adattamento, contribuendo alla creazione dell'auto-valore (Loukas e Prelow, 2004). La comprensione e la conoscenza delle emozioni divengono così risorse individuali, correlate al comportamento sociale e all'adattamento (Izard et. al. 2001).

-Una consistente mancanza di percezione o l'incapacità di interpretare le emozioni potrebbero seriamente impedire lo sviluppo delle competenze socio emozionali che fungono da mediatrici l'acquisizione, all'interno dell'interazione sociale, di abilità utili a prevenire comportamenti dannosi per la propria salute e di capacità necessarie per l'espletamento dei compiti della vita.

- La regolazione delle emozioni è adattiva quando tiene conto sia delle emozioni negative sia di quelle positive e quando permette agli individui di incontrare la strada dell'esperienza genuina delle proprie emozioni raggiungendo importanti obiettivi come la propria sicurezza, il mantenimento delle interazioni sociali positive, la percezione delle proprie competenze, lo sviluppo delle strategie di controllo e di coping (Bridges, Denhan e Ganiban, 2004).

-Lo sviluppo di uno stile emozionale stabile, che porta ad una corretta regolazione delle emozioni deriva dall'integrazione tra costrizioni biologicamente determinate e le caratteristiche dell'ambiente sociale (Bridges et al., 2004). Di fronte ad un care giver freddo e non disponibile emozionalmente, il bambino potrebbe mantenere la sua regolazione al meglio delle sue abilità minimizzando un comportamento dipendente verso un genitore che ha queste caratteristiche, con tutti gli effetti negativi che può comportare questo tipo di attaccamento verso la figura adulta (Bridges et al., 2004). Nel contesto della regolazione, questa condizione potrebbe essere adattiva in quel momento, ma quel comportamento regolatorio (lo stile di attaccamento equilibrato verso il genitore), tolto dal repertorio infantile perché risultato non adattivo con quella figura parentale, potrebbe portare il bambino ad uno sviluppo emozionale deviante e condurlo a problemi emotivi e comportamentali (Bridge et. al., 2004).

- Il modello di Campos et al. (2004) si riferisce all'altro punto di vista ed ipotizza che non esista un'emozione "pura", cioè scissa dalla sua regolazione e che l'emozione non sia immediatamente operazionalizzabile. Per questi autori gli stati emozionali sono la valutazione fatta dagli individui

della condizione trovata in loro stessi in riferimento ai loro sforzi di trattare con questa condizione e non coincide né con il comportamento né con gli stati di sensazioni che precedono il comportamento.

- L'emozione viene definita da Campos et al. (2004) come il processo di registrazione dell'evento significativo, mentale o fisico e come il modo con cui gli individui costruiscono tale significato. La natura del significato (percezione dell'insulto, minacce alla vita ecc.) determina la qualità dell'emozione (Campos et al., 2004). L'emozione diventa così il risultato di una transazione tra l'evento e la persona, un fenomeno relazionale dove l'evento è assimilato al processo significativo per l'individuo e per Campos e al. (2004) ci sono quattro processi che rendono un evento significativo:

1. gli obiettivi delle persone;
2. l'edonismo, cioè la generazione di piacere o di paura oppure la previsione di un risultato piacevole o spaventoso;
3. la comunicazione emozionale, comprese la comunicazione emotiva non verbale e paralinguistica che riflette la stima che altri hanno di noi e che può essere cruciale per la socializzazione, per la trasmissione dei valori e della cultura;
4. l'esperienza passata, compresa l'esperienza legata alle interazioni con i genitori e l'esperienza delle varie socializzazioni, l'esposizione e l'assimilazione dei ruoli culturali e delle norme.

Il modello proposto da Campos et al. (2004) permette di considerare la bontà e la cattiveria delle emozioni dipendenti dal contesto: emozioni buone possono essere appropriate in un contesto ma non in un altro. Inoltre, pone l'essere umano dentro un circuito circoncetrico sempre più largo di influenze sociali, derivanti dalla diade culturale e storica.

Le emozioni e la loro regolazione sono unite fin dall'inizio come un processo osservabile, un processo che riflette i tentativi fatti dalle persone di adattarsi ai problemi che incontrano nel mondo. Il setting degli eventi incontrati dalle persone contribuisce alla generazione delle emozioni e alla loro regolazione (Bridges et al., 2004; Lewis et al., 2004). Più comportamenti possono essere al servizio di un'emozione, ma uno stesso comportamento può scatenare una molteplicità di emozioni, così come di fronte ad una stessa emozione due individui reagiscono in modo diverso e queste reazioni hanno tutte lo stesso fine: soddisfano l'emozione (Campos et al., 2004).

-La strategia di coping focalizzata sulle emozioni si origina quando, esperienze sgradevoli, che sono in rapporto ai problemi dell'esistenza, diventano così grandi che le attenzioni vengono rivolte al controllo degli stati di sensazioni e non al fronteggiamento dei problemi.

Tale strategia potrebbe manifestarsi attraverso l'automedicazione assumendo alcool, ad esempio, oppure attraverso l'alterazione degli stati di coscienza con sostanze illegali o evocando meccanismi di difesa come la negazione o lo spostamento, che non rappresentano reali soluzioni ai problemi dell'individuo.

- E' possibile che i giovani, a cui è mancata la conoscenza delle emozioni e la loro comprensione, non abbiano potuto costruire un legame così stretto con i loro genitori, fino al punto da non riuscire ad apprendere strategie necessarie alla costruzione di fattori di protezione come le abilità scolastiche o le abilità di coping di fronte ai vari problemi che la vita pone, che li potessero preservare da comportamenti disadattivi e per poter concludere, alla fine, i compiti della loro esistenza (Bridges et al., 2004).

Le emozioni in questo caso non hanno potuto giocare il ruolo di mediatrici, attraverso i rapporti privilegiati adulto-bambino, per rendere possibile l'acquisizione delle abilità necessarie per raggiungere risultati positivi nella vita, al servizio dell'adattamento (Aureli, e Schaffner, 2001). La mediazione emozionale è un possibile meccanismo che scaturisce dalle richieste ambientali e guida all'analisi della domanda per giungere tempestivamente alla presa di decisione. La percezione di



stimoli interni, che provengono dalla memoria, dallo stato fisiologico e dal temperamento e degli stimoli esterni, provenienti dall'ambiente fisico, dal tipo di partner e dall'ambiente sociale producono differenti emozioni di intensità variabile (Aureli et al., 2001). Le emozioni in questo modo elicitate regolano la scelta di risposte psicologiche e comportamentali lungo un sentiero di opzioni potenziali (Aureli et al., 2001).

D'altra parte, la sostanza dannosa per la salute o i comportamenti rischiosi come la guida pericolosa, potrebbero essere al servizio di un'emozione che cerca di essere soddisfatta e il comportamento rischioso può fungere anche come mezzo per il controllo dell'emozione stessa. Il comportamento disadattivo può essere anche un evento che facilita il raggiungimento dello scopo come la ricerca di un'emozione positiva, costruendo così un significato affettivo tra lo scopo e il comportamento rischioso (Campos et al., 2004).

La conoscenza delle emozioni viste nel ruolo di mediatrici tra abilità e competenze che si acquisiscono attraverso i rapporti sociali privilegiati nel corso dello sviluppo, la ricerca della soddisfazione delle emozioni, del loro controllo, oppure la ricerca dell'emozione stessa, attraverso i vari comportamenti intrapresi dagli esseri umani nel corso della loro esistenza e soprattutto durante l'adolescenza, rendono l'emozione unica e individuale, legata al contesto, all'evento e all'individuo.

#### Le emozioni e la cognizione

Le emozioni sono solitamente viste come nemiche del self-control ma recenti ricerche suggeriscono un punto di vista più sfumato nel quale, le emozioni e il controllo cognitivo risultino integrati per poter, in certi momenti, lavorare in armonia (Bell e Wolfe, 2004; Gray, 2004). Nell'impeto di un momento emozionale, la nostra abilità a regolare intenzionalmente i nostri pensieri e comportamenti può essere diminuita; tuttavia, questo stato potrebbe essere benefico per il nostro adattamento. Sentire la rabbia può fornire l'impulso ad affrontare un torto ricevuto e ciò suggerisce che l'emozione e la cognizione, in questo momento stanno lavorando insieme, in modo integrato (Gray, 2004). L'integrazione di una funzione è, in un certo senso, l'opposto della sua specializzazione, anche se le parti specializzate spesso sono integrate. La specializzazione suggerisce che le due funzioni, emozioni e cognizione, siano distinte e separabili; l'integrazione invece mostra che le due funzioni non sono completamente separabili ma comunicano attivamente tra loro influenzandosi reciprocamente, in modo altamente specializzato (Gray 2004)

Gray (2004) suggerisce inoltre che gli stati emozionali e il controllo cognitivo sono all'interno dello stesso team, separabili ma non completamente. Emozione e cognizione si intrecciano così strettamente che nel momento in cui accade è impossibile distinguerle ed entrambe contribuiscono alla funzione complessiva (Campos et al., 2004).

L'apprendimento delle abilità scolastiche, delle capacità di coping e di tutti i fattori di protezione affinché un individuo possa ben adattarsi alle circostanze della vita nasce proprio durante l'infanzia, all'interno della relazione con i propri genitori. La comprensione delle emozioni pavimenta la strada per un buon attaccamento dei bambini agli adulti che rende possibile lo sviluppo cognitivo e linguistico. L'acquisizione della conoscenza delle emozioni diviene importante per lo sviluppo dell'intelligenza emozionale che è collegata al successo in varie aree della vita e che può rappresentare un fattore di protezione per comportamenti disadattivi. Queste considerazioni teoriche dei vantaggi evolutivi dell'emozione, vista come segnale tra il bambino e chi dona le cure, suggeriscono che i bambini molto piccoli riconoscono le specifiche emozioni di base dalle espressioni facciali e una precoce comprensione di altri aspetti delle emozioni guidano nella direzione della teoria della mente (Widen et. al., 2004).

Alcune emozioni sono simili agli incendi, apparentemente iniziano da una scintilla motivazionale che porta ad avvicinarsi o a ritirarsi da una certa situazione. Soggettivamente queste emozioni divengono urgenti perché dirette all'obiettivo (Gray 2004).

Le minacce fisiologiche causate dal dolore provocato dagli stati emozionali, in certi momenti e attraverso l'elaborazione mentale possono portare a prioritizzare immediatamente i guadagni cercando di massimizzare i risultati nel breve termine, anziché quelli del lungo termine anche se i guadagni nel lungo termine sarebbero stati più elevati. Oltre al conflitto breve-lungo termine, ci sono altri tipi di controllo dei problemi che inducono all'elaborazioni mentale, causata dallo stato emozionale provato, come la scelta tra il rispondere velocemente o più accuratamente oppure per cercare di controbilanciare gli interessi personali e quelli del gruppo di appartenenza.

Non solo le emozioni potrebbero essere in grado di modulare il controllo cognitivo, ma potrebbe essere valido anche il contrario. L'emozione è la maggior alleata del team mente-corpo-cervello ed un numero degli aspetti della vita mentale come l'empatia, la capacità decisionale, le credenze, gli atteggiamenti, il sé, l'altruismo e le ragioni morali sembrano sbocciare in un autentico matrimonio tra abilità cognitive e affettive (Gray, 2004).

Trinidad et al. (2004) dimostrano in una loro ricerca che l'intelligenza emotiva o le interazioni delle emozioni con la cognizione proteggono da fattori di rischio psicologico che inducono a fumare durante l'adolescenza, soprattutto riguardo alle conseguenze sociali negative, come l'essere rifiutati dagli amici non fumatori. Una maggior intelligenza emotiva, nella ricerca di Trinidad et al. (2004) era associata ad una maggior capacità ad identificare, comprendere e gestire la non voluta pressione dei pari al comportamento scorretto. Le ragazze in questa ricerca avevano minor propensione al fumo, una maggior intelligenza emotiva e un andamento scolastico migliore.

L'emozione non è un aspetto intrinseco della cognizione; emozioni e cognizioni sono diverse altrimenti non potrebbero essere integrate e gli stati emozionali aumentano o diminuiscono transitoriamente il controllo del pensiero e del comportamento in modo rapido, flessibile e reversibile (Gray et al., 2002). L'influenza delle emozioni sul controllo del pensiero e del comportamento potrebbe essere sfruttata per prevenire situazioni disadattive, dal punto di vista salutare, incontrate dall'adolescente (Gray et al., 2002). Lo sviluppo del controllo consapevole ha importanti conseguenze sulla qualità dell'esperienza, sul potenziamento della rievocazione mentale, sulla complessità della struttura di conoscenza esplicita e del controllo cosciente del pensiero, delle emozioni e dell'azione umana (Zelazo, 2004).

La ricerca di sensazioni

La valutazione che una persona fa della situazione è accompagnata dalla sensazione che assimila dentro la valutazione della situazione stessa, ciò che viene percepito in quel momento, a livello viscerale e muscolare (Campos et al., 2004). La sensazione così generata viene registrata in modo potente nella coscienza e ciò che viene impresso viene utilizzato come importante funzione di monitoraggio dell'ambiente circostante (Campos et al., 2004). La sensazione non è la causa o l'attributo definitivo dell'emozione, ma è il colore dell'emozione, che si manifesta attraverso il sentire "qualcosa" ed è pensata come un tratto di personalità che si esprime come arousal fisiologico (Campos et al., 2004; Stephenson, Hoyle, Palmgreen e Slater, 2003).

Lo scambio sociale che avviene durante l'infanzia, tra il genitore che dona le cure biologiche, sociali e psicologiche e il bambino, è essenziale per la costruzione degli scambi emozionali, soprattutto per le sensazioni. Il biofeedback sociale indirizza questo processo e i genitori, attraverso una selettiva esagerazione e fungendo da specchio per le emozioni infantili, aiutano a forgiare le espressioni emotive dentro un proprio modello (Campos et al., 2004). In questo modo i genitori rendono abili i bambini ad armonizzare il feedback tra le loro espressioni emozionali e gli stati di sensazioni provate (Campos et al., 2004). Durante l'infanzia si crea l'adattamento agli stimoli familiari che sono stati

appresi all'interno del proprio ambiente e l'organismo diviene biologicamente preparato ad attendere nuove informazioni (Bardo, Donohew e Harrington, 1996). Quando queste informazioni si presentano a livello sensoriale, visivo, uditivo, olfattivo e tattile, il processo di adattamento fa sì che l'organismo risponda più rapidamente a stimoli nuovi rispetto a quelli familiari che comunque vengono riconosciuti (Bardo et al., 1996). Gli esseri umani hanno un livello individuale nella soddisfazione dei bisogni e usano l'attenzione come funzione primaria per selezionare individualmente le stimolazioni provenienti dalle risorse ambientali ricercando quelle sensazioni che soddisfano tali bisogni (Donohew, Zimmerman, Cupp, Novak, Colon e Abell, 2000).

Ricerca di nuove sensazioni può essere una strada che conduce all'adattamento quando porta al ritrovamento di nuove risorse per la sopravvivenza o al miglioramento delle condizioni di vita, ma può condurre anche a comportamenti disadattivi e dannosi per la salute quando le proprie energie sono spese nell'uso di sostanze dannose, nel sesso non protetto oppure nella guida pericolosa. Ci sono differenze individuali biologiche, ambientali, genetiche e di personalità legate alla ricerca di sensazioni (Bardo et al., 1996; Hoyle, Fejfar e Miller, 2000; Smith e Heckert, 1998). Bardo et al. (1996) in una loro ricerca hanno trovato differenze individuali a livello delle Monoammino Ossidasi (MAO), a livello del sistema Mesolimbico Dopaminergico e nel livello dei Corticosteroidi nella ricerca di sensazioni che portava all'uso di alcool e di droghe. Gli individui più inclini ad accettare le novità, in questa ricerca, mostravano differenze a livello delle MAO: a bassi livelli di MAO c'era una maggior propensione nella ricerca di stati di sensazioni e un maggior uso di alcolici e di sostanze illegali. Questa differenza si riscontrava anche rispetto alla diversità di genere in quanto i maschi mostravano un minor livello di MAO, una maggiore ricerca di sensazioni e un maggior uso di sostanze dannose.

Il sistema mesolimbico dopaminergico può influenzare la ricerca di sensazioni attraverso la scelta delle sostanze nocive per la salute, in quanto i soggetti tendenzialmente depressi potrebbero scegliere sostanze stimolanti, mentre i soggetti ansiosi potrebbero indirizzarsi verso sedativi o ipnotici per ridurre il dolore causato da questi stati fisiologici; in questo senso il ricorso all'automedicazione con sostanze dannose per lenire il dolore fisiologico potrebbe essere considerato adattivo (Bardo et al., 1996; Hoyle et al., 2000). I livelli alterati di Corticosteroidi prodotti di fronte a circostanze stressanti possono portare all'uso di sostanze per modulare gli effetti dello stress stesso (Bardo et al., 1996). Un'elevazione del cortisolo, in certe circostanze permette all'organismo di rispondere al cambiamento di condizioni mobilizzando risorse energetiche e influenzando la memoria, l'apprendimento e le emozioni (Bardo et al., 1996). Il cortisolo gioca un ruolo importante nel sistema di stress e nel compiere i compiti legati allo sviluppo, in quanto deve deviare le risorse verso il funzionamento biologico nel lungo termine inclusa la crescita, la digestione e la riproduzione (Zimmermann e Stansbury, 2004). Un'attivazione cronica dell'asse ipofisi-ghiandola pituitaria-sistema adrenocorticale dovuta ad intense emozioni provate nell'infanzia è correlata a problemi psicopatologici più tardi nella vita come la depressione e l'ansia, ma anche ad un malessere più generale che può indurre al ricorso di alcool e di droghe (Zimmermann et al., 2004). I bambini che però, non provano emozioni profonde sembrano meno coinvolti nel funzionamento sociale e l'organismo deprivato di cortisolo è incapace di risposte di scambio fisiche ed emozionali e può solo sopravvivere in un ambiente protetto (Zimmermann et al., 2004).

Le persone nel loro bisogno di stimolazione cercano un livello ottimale comportamentale e cognitivo chiamato "target di rischio" che si associa ad un livello ottimale di sforzi mentali per poter far fronte al rischio stesso (Heino, Van Der Molen e Wilde, 1996). Nella percezione del rischio esistono differenze individuali; Heino et al. (1996) hanno rilevato che persone con alti livelli di ricerca di sensazioni nel guidare un veicolo non tengono conto delle distanze di sicurezza rispetto a coloro che fuggono di fronte alla ricerca di nuove sensazioni, ma entrambi i gruppi hanno dato la stessa valutazione verbale del rischio: coloro che fuggono le sensazioni e coloro che le ricercano attivamente



non percepiscono quale sia la distanza di sicurezza meno rischiosa e non investono nessuna energia nello sforzo cognitivo che tenga conto del rischio, perché questo non è percepito.

Whissell e Bigelow (2003) hanno riscontrato in una loro ricerca che giovani che guidano in modo spericolato causando incidenti sono solitamente di sesso maschile e al di sotto dei venticinque anni di età, cognitivamente poco maturi nelle abilità decisionali e con alti stati di ricerca di sensazioni. Nella loro ricerca emerge che gli incidenti, manifestazione di questa immaturità cognitiva, sono positivamente correlati agli errori decisionali. La ricerca di sensazioni, unita ad un'immatura abilità decisionale, potrebbe essere un mix letale e potente contro la guida sicura e potrebbe contribuire all'accrescimento della tolleranza verso il rischio, verso erronee credenze sulla guida sicura e alla creazione di atteggiamenti potenzialmente dannosi come l'impazienza e l'irritabilità che sono nemiche della sicurezza alla guida (Whissell et al., 2003). Le varie e complesse esperienze di rischio, che permettono a chi le prova, di raggiungere un più elevato livello di arousal, comportano anche la tendenza a disconoscere la propria responsabilità nell'evento dannoso, se questo si manifesta, attribuendo la colpa dell'accaduto ad altre fonti, come il manto stradale scivoloso per gli incidenti d'auto (Whissel et. al. 2003).

Anche Lin, Chang, Pai e Keyl, (2003) in uno studio longitudinale sugli incidenti che possono accadere ai giovani motociclisti hanno riscontrato che una più alta ricerca di sensazioni e una minore esperienza nella guida sono correlate ad un maggior numero di incidenti.

Chi va alla ricerca di sensazioni non percepisce il rischio per se stesso e non ha bisogno di investire in sforzi mentali per attuare il suo comportamento preferito (Heino et al., 1996). Il rapporto tra il rischio stimato e la ricerca di sensazioni è particolarmente complesso e le persone che praticano comportamenti a rischio valutano queste attività poco rischiose (Bardo et al., 1996; Heino et al., 1996; Hoyle et al., 2000). Chi cerca nuove sensazioni, sebbene possa abbracciare comportamenti autodistruttivi come fumare, bere oppure alimentarsi in modo scorretto, non crede di rischiare la propria salute e di autodistruggersi (Smith et al., 1998).

Zuckerman (1994) ha descritto la ricerca di sensazioni come un tratto di personalità, che riflette differenze individuali nel funzionamento biologico, ormonale e psicofisiologico oltre a condurre gli individui alla ricerca di nuove, complesse e intense sensazioni ed esperienze. I rischi fisici, sociali, finanziari per ricercare tali sensazioni sono condotti volontariamente (Frankenberger, 2004; Viken et al., 2005). Per misurare la ricerca di sensazioni Zuckerman ha creato la Sensation Seeking Scale (SSS) che comprende quaranta item suddivisi in quattro dimensioni che corrispondono a quattro sottoscale:

1. DIS (Disinhibition), che corrisponde alla disinibizione, soprattutto a quella sociale;
  2. TAS (Thrill and Adventure Seeking), che corrisponde alla ricerca del brivido e dell'avventura attraverso sport non competitivi all'aperto o attività coinvolgenti elementi di rischio;
  3. ES ( Experience Seeking), che corrisponde alla ricerca di esperienza attraverso la mente e i sensi e uno stile di vita non convenzionale;
  4. BS ( Boredom Susceptibility), che corrisponde alla suscettibilità alla noia cioè la non piacevolezza di qualunque ripetizione di esperienza prevedibile e alla compagnia delle stesse persone.
- Ogni item si presenta attraverso una scelta dicotomica con due descrizioni che suscitano sentimenti opposti e, a coloro che partecipano alla compilazione di questa scala è richiesto di scegliere la risposta che meglio descrive i loro atteggiamenti nei confronti del problema posto nella domanda.

La versione più recente della SSS prende anche in considerazione le attuali esperienze dei partecipanti e le loro intenzioni per le esperienze future (Frankenberger, 2004; Harrison, Young, Butow, Salkeld e Solomon, 2005; Lejuez, Aklin, Zvolensky e Pedulla, 2003; Viken et al., 2005).

La SSS può predire in maniera abbastanza potente l'uso e l'abuso di sostanze, i comportamenti sessuali a rischio e un ampio range di altri comportamenti dannosi per la salute. I ragazzi che si sottopongono alla compilazione di questa scala hanno una più elevata ricerca di sensazioni rispetto alle loro coetanee. L'alta ricerca di sensazioni potrebbe condurre ad abbracciare maggiori esperienze rischiose, incluso il fumo di sigarette come è emerso nella ricerca di Frankenberger (2004) dove i maschi oltre ad avere punteggi elevati nell'SSS rispetto alle ragazze, riportano anche livelli elevati di consumo di tabacco. Gli adolescenti che fumano regolarmente potrebbero essere spinti a far questo dalla curiosità di provare intense sensazioni all'interno di nuove esperienze (Frankenberger, 2004).

E' difficile determinare gli effetti complessivi dell'ambiente sull'adolescente, sulla sua salute e sulla scelta dei suoi comportamenti. Anche i mass media concorrono a influenzarlo nella ricerca delle novità offrendo informazioni ad alta intensità di sensazioni, creando atteggiamenti favorevoli verso i comportamenti a rischio (Anderson, Berkowitz, Donnerstein, Huesmann, Johnson, Linz, Malamuth e Wartella, 2003; Bardo et al., 1996).

La ricerca di sensazioni è associata all'attenzione alla novità, a stimoli provocanti, eccitanti che inducono ad una grande varietà di comportamenti. La sensazione del brivido e dell'avventura possono condurre al rischio fisico, le esperienze di sensazioni possono provocare stili di vita non conformisti come l'attrazione per certi tipi di viaggio, l'ascolto di un certo tipo di musica, il gusto per un certa tipologia artistica e la scelta di un certo tipo di sport. La ricerca di sensazioni può contribuire alla scelta di amici non convenzionali per provare in loro compagnia sostanze pericolose, può portare alla ricerca di una varietà di partner sessuali e la suscettibilità alla noia può portare al cambiamento di condizioni e persone, creando il sentiero per raggiungere i comportamenti dannosi per la salute (Bardo et. al. 1996).