

# LO SVILUPPO EMOTIVO

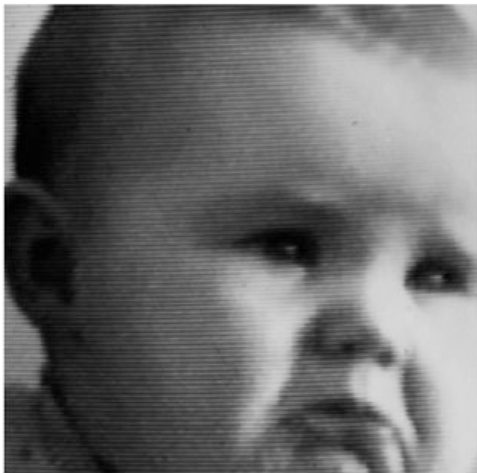
# Significato e funzioni delle emozioni

**L'emozione è un allontanamento dal normale stato di quiete dell'organismo a cui si accompagnano specifiche reazioni fisiologiche interne.**

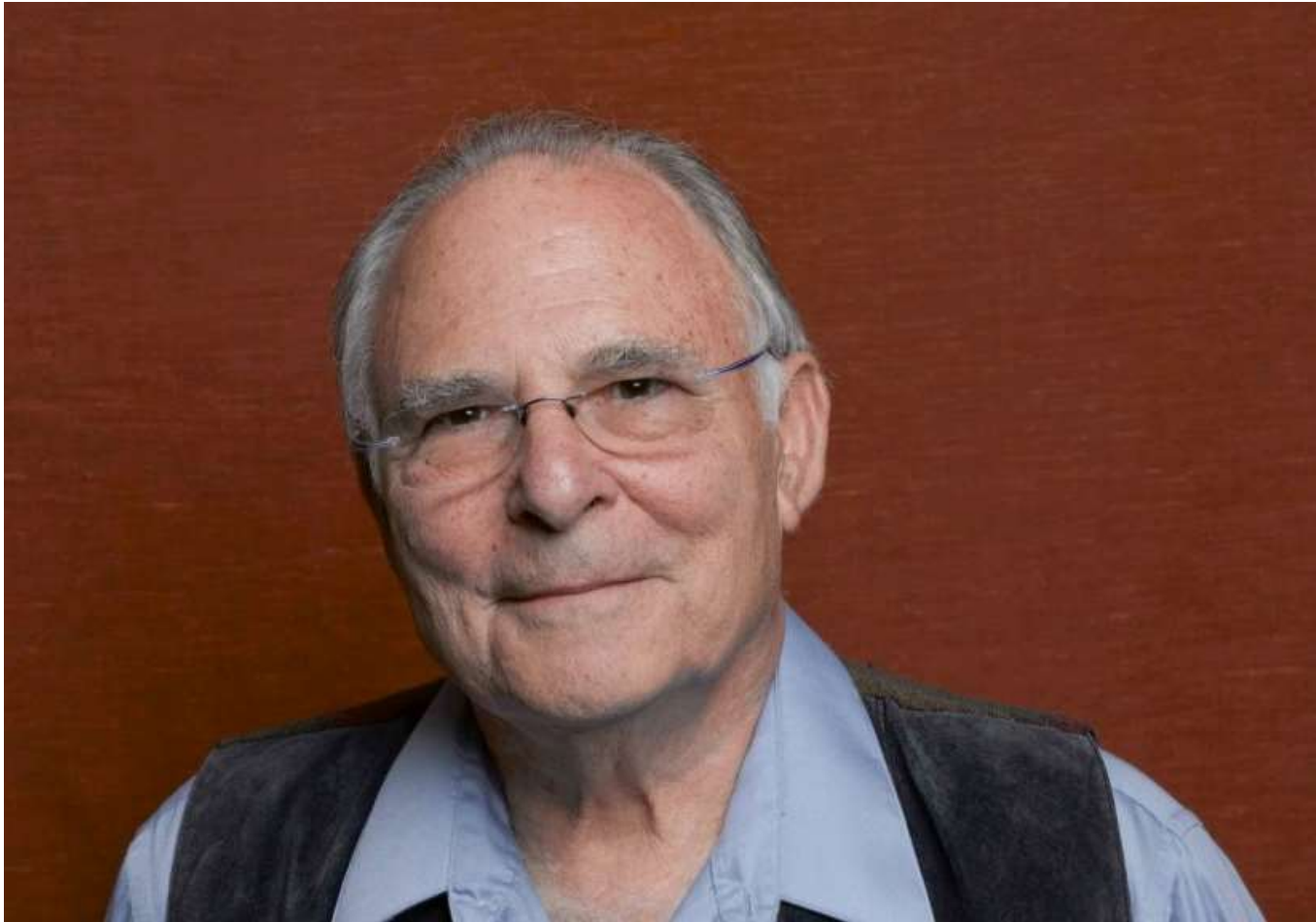
**Cosa succede a livello *fisiologico* e a livello *cognitivo* quando ci emozioniamo?**

**Izard et al. (1982) → indagarono le emozioni come capacità di risposta agli eventi in grado di provarli.**

**Chiesero a più osservatori di distinguere l'emozione espressa dal bambino e calcolarono il grado di *agreement* tra i vari osservatori, scoprendo che è più semplice interpretare emozioni positive piuttosto che negative basandosi solo su indizi facciali.**

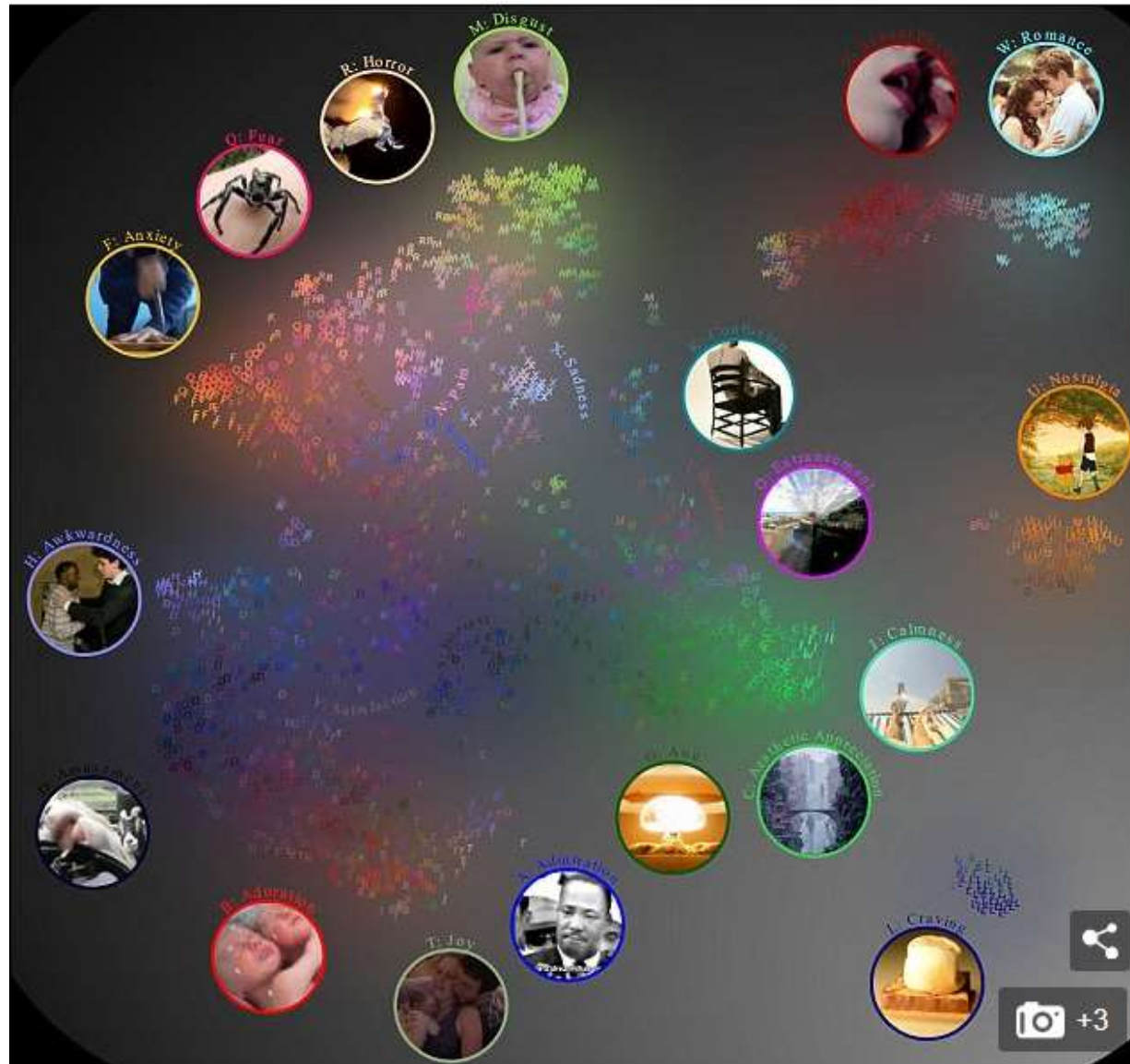






# Oltre le emozioni di base: le molte altre sfaccettature del nostro «sentire»

- Gli stati emotivi dell'essere umano, secondo Cowen e Keltner (2017), sono più di 6 e hanno tante sfumature.
- La loro ricerca ne ha classificati 27: ammirazione, rabbia, apprezzamento estetico, divertimento, ansia, soggezione, imbarazzo, noia, calma, confusione, desiderio, disgusto, dolore empatico, estasi, invidia, eccitazione, paura, orrore, interesse, gioia, nostalgia, romanticismo, tristezza, soddisfazione, desiderio sessuale, simpatia e trionfo.
- Questi stati emotivi hanno confini piuttosto sfumati e le persone passano facilmente da uno stato ad un altro.



<https://s3-us-west-1.amazonaws.com/emogifs/map.html#>





# Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients

Alan S. Cowen<sup>a,1</sup> and Dacher Keltner<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Berkeley Social Interaction Laboratory, Department of Psychology, University of California, Berkeley, CA 94720

Edited by Joseph E. LeDoux, New York University, New York, NY, and approved August 7, 2017 (received for review February 9, 2017)

Emotions are centered in subjective experiences that people represent, in part, with hundreds, if not thousands, of semantic terms. Claims about the distribution of reported emotional states and the boundaries between emotion categories—that is, the geometric organization of the semantic space of emotion—have sparked intense debate. Here we introduce a conceptual framework to analyze reported emotional states elicited by 2,185 short videos, examining the richest array of reported emotional experiences studied to date and the extent to which reported experiences of emotion are structured by discrete and dimensional geometries. Across self-report methods, we find that the videos reliably elicit 27 distinct varieties of reported emotional experience. Further analyses revealed that categorical labels such as amusement better capture reports of subjective experience than commonly measured affective dimensions (e.g., valence and arousal). Although reported emotional experiences are represented within a semantic space best captured by categorical labels, the boundaries between categories of emotion are fuzzy rather than discrete. By analyzing the distribution of reported emotional states we uncover gradients of emotion—from anxiety to fear to horror to disgust, calmness to aesthetic appreciation to awe, and others—that correspond to smooth variation in affective dimensions such as valence and dominance. Reported emotional states occupy a complex, high-dimensional categorical space. In addition, our library of videos and an interactive map of the emotional states they elicit (<https://s3-us-west-1.amazonaws.com/emogifs/map.html>) are made available to advance the science of emotion.

tional experiences of similar valence and arousal, such as anger and fear, or hope and pride (1, 14, 19, 22–24). Varying combinations of such dimensions have been the focus of hundreds of studies linking reported emotional experience to behavior, physiology, and brain activity (25–36).

A second approach to emotional experience details how specific emotion categories, such as awe, fear, and envy, describe discrete clusters of states within a presupposed semantic space. More precisely, basic emotion theories posit that a limited number of clusters, ranging in theoretical accounts from 6 to 15, describe the distribution of all emotional states (16, 37, 38). A cluster, or emotion family, may go by a prototypical label, such as “anger,” and contain closely related states such as irritation, frustration, and rage (39) that occur in similar situations (14). As with affective dimensions, such emotion families, discretely partitioned into categories, have been the focus of hundreds of empirical studies (16, 25, 27–29, 32, 35, 40–49). Clearly, claims that specific affective dimensions and emotion categories capture how people report on their emotional experience—and, by implication, other emotion-related processes—have shaped the study of emotion.

Despite the pervasive influence of these theoretical approaches, empirical progress in understanding how reported emotional experiences are organized within a semantic space has been modest. Statistical approaches to testing these theoretical claims have been unable to openly explore how reported emotional experiences are organized within a more general topological space that could simultaneously involve both distinct clusters and gradients of relatedness in response to varied situations. As a result,

emotional experience | semantic space | dimensions | discrete emotion

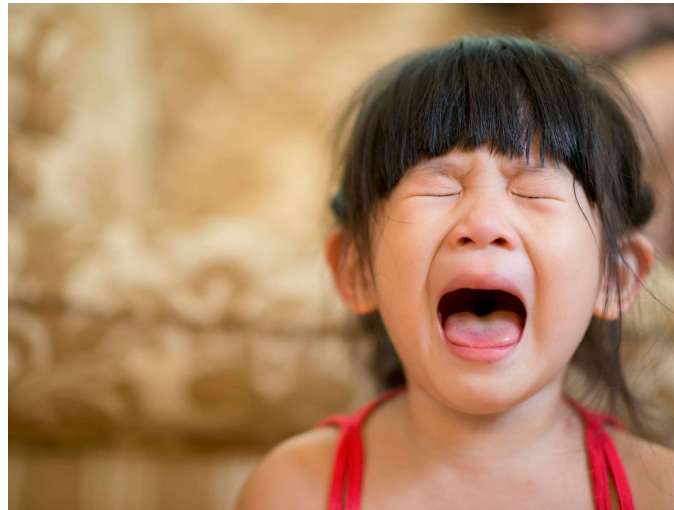
# Emozioni Primarie

- 1. Sono presenti in tutti i bambini sani**
- 2. Compaiono nello stesso periodo**
- 3. Sono universalmente riconosciute**

## 0-2 mesi

- interesse
  - **disgusto**
  - **angoscia**
  - appagamento

Nel primo e nel secondo mese di vita il neonato manifesta emozioni sia negative che positive essenzialmente per comunicare i propri bisogni.



## 2-7 mesi

- rabbia
- paura
- gioia
- tristezza
- sorpresa



Vengono espresse e interpretate in  
maniera simile in tutte le culture.  
Può essere necessario l'apprendimento.

# 12-24 mesi

- imbarazzo
- invidia/gelosia
- colpa
- orgoglio
- vergogna



# Emozioni Secondarie

**Es. invidia, ansia, rassegnazione, speranza, nostalgia, rimorso, frustrazione/delusione.**

*<https://dictionary.apa.org/>*

# COS'É LA COMPETENZA EMOTIVA?

- ❖ Espressione delle emozioni
- ❖ Riconoscimento delle emozioni
- ❖ Etichettamento delle emozioni
- ❖ Comprensione delle emozioni
- ❖ Regolazione delle emozioni

# Esprimere le emozioni

É possibile esprimere le emozioni sia con determinate configurazioni facciali che con movimenti del corpo, gestualità, tono della voce, contatto corporeo e altri atti comunicativi non verbali.

Ogni società ha gamma di **norme sull'espressione delle emozioni** che specificano le circostanze in cui determinate emozioni dovrebbero o non dovrebbero essere espresse.

Apprendimento: le madri rispondono selettivamente alle espressioni.



# Come mostriamo le emozioni? Il ruolo dell'esperienza

- I bambini asiatici mostrano emozioni positive e negative meno frequenti e meno intense rispetto ai bambini europei e nordamericani.
- Durante l'infanzia, i genitori asiatici incoraggiano i loro figli a mostrare *riservatezza* emotiva piuttosto che *espressività* emotiva. Inoltre, i genitori giapponesi cercano di impedire ai loro figli di provare emozioni negative, mentre le madri europee e nordamericane hanno maggiori probabilità di rispondere dopo che i loro figli hanno già provato un'emozione negativa e quindi li aiutano ad affrontarla e a superarla.

# Riconoscere le emozioni

L'abilità di riconoscere le emozioni compare precocemente nel corso dello sviluppo.

Tra i 4 e i 7 mesi il bambino distingue le variazioni di espressione emotive in fotografia, è sensibile ai cambiamenti espressivi del volto della madre e vi risponde adeguatamente.

Attorno all'anno i bambini riconoscono le emozioni espresse da altri e riconoscono la valenza.

# Etichettare le emozioni

In età scolare i bambini sono in grado di dare un'etichetta alle emozioni.

La capacità di riconoscere le emozioni ed etichettarle correttamente facilita le interazioni sociali positive, mentre un deficit in questa capacità contribuisce a problemi comportamentali e di apprendimento.

# Comprendere le emozioni

A 14 mesi i bambini sono capaci di chiedere e dare conforto a fratelli/coetanei in difficoltà.

Nel corso del secondo anno sanno prevedere le reazioni emotive altrui e mettono in atto specifici comportamenti.

Verso la fine del secondo anno compare la capacità di fare finta, di comprendere il “come se” e di padroneggiare l’ambiguità delle espressioni emotive.

# Cosa agevola la comprensione delle emozioni?

## **Riferimento sociale:**

Capacità di avvalersi delle emozioni altrui per orientare il proprio comportamento. Le espressioni delle persone di riferimento diventano risorse per interpretare e valutare la situazione in termini emotivi.

## **Comportamenti empatici:**

Processi di risonanza emotiva, per cui si comprende ciò che gli altri sentono e percepiscono. Dal «contagio emotivo» a comportamenti di vera e propria empatia.

# TEC - Test of Emotion Comprehension (Pons & Harris, 2000)

- Indaga la comprensione delle emozioni tra i 3 e gli 11 anni.
- È basato sul presupposto teorico che la comprensione delle emozioni da parte dei bambini migliora con l'età e si articola in nove componenti gerarchiche.
- Tre stadi di sviluppo principali: stadio **esterno** (3-5 anni), stadio **mentale** (5-7 anni) e stadio **riflessivo** (7-11 anni).

# Regolare le emozioni

Nei primi mesi di vita l'eccitazione emotiva dei bambini è regolata da chi si prende cura di loro.

Verso i 6 mesi i bambini imparano a modulare le proprie emozioni negative.

## LO SVILUPPO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA

Prima fase evolutiva (0-1 anno circa)

<i>ETÀ</i>	<i>STRATEGIA DI REGOLAZIONE</i>	<i>COMPORAMENTI</i>
3 mesi	Riorientamento dell'attenzione Autoconsolazione Ricerca dell'adulto	Allontanamento dello sguardo dalla fonte di eccitamento Suzione del dito; torsione dei capelli; cullarsi Comportamenti di attaccamento per mantenere vicinanza e contatto con l'adulto
nel primo anno	Uso di oggetti transizionali	Tenere e stringere oggetti morbidi con significato transizionale

Seconda fase evolutiva (1-3 anni circa)

<i>ETÀ</i>	<i>STRATEGIA DI REGOLAZIONE</i>	<i>COMPORAMENTI</i>
nel secondo anno	Evitamento fisico Gioco di finzione	Allontanamento dalla situazione che provoca disagio Espressione delle emozioni nel gioco del far finta
2-3 anni		

Terza fase evolutiva (3-5 anni circa)

<i>ETÀ</i>	<i>STRATEGIA DI REGOLAZIONE</i>	<i>COMPORAMENTI</i>
3-5 anni	Controllo verbale Inibizione delle emozioni	Parlare delle emozioni Non pensare alla fonte di sofferenza
5 anni		



# Il ruolo dei genitori nella regolazione emotiva dei figli

- I caregiver svolgono un ruolo importante nella regolazione neurobiologica delle emozioni del bambino.
- I genitori possono aiutare i bambini piccoli a regolare le loro emozioni. A seconda di come parlano con i loro figli delle emozioni, i genitori possono essere descritti come se adottassero un approccio di *coaching emotivo* o di *rifiuto emotivo*.
- La distinzione tra questi approcci è particolarmente evidente nel modo in cui il genitore affronta le emozioni **negative** del bambino (rabbia, frustrazione, tristezza e così via).

# Regolazione emotiva e rapporto coi pari

- Le emozioni giocano un ruolo importante nel determinare il successo delle relazioni tra pari.
- Nello specifico, la capacità di modulare le proprie emozioni è un'abilità importante che avvantaggia i bambini nelle loro relazioni con i coetanei.
- I bambini lunatici ed emotivamente negativi hanno maggiori probabilità di essere rifiutati dai loro coetanei, mentre i bambini emotivamente positivi sono più popolari.
- La regolazione emotiva in genere aumenta man mano che i bambini maturano.

# La gestione delle emozioni nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza

- Durante la media e la tarda infanzia, molti bambini mostrano un netto miglioramento nella comprensione e nella gestione delle proprie emozioni. Tuttavia, in alcuni casi, come quando vivono circostanze stressanti, le loro capacità di coping possono essere messe alla prova.
- Importanti cambiamenti evolutivi nelle emozioni durante la media e la tarda infanzia: migliore comprensione emotiva; maggiore comprensione che più emozioni possono essere vissute contemporaneamente in una particolare situazione; aumento della tendenza ad essere consapevoli degli eventi che portano a reazioni emotive; capacità di sopprimere o nascondere reazioni emotive negative; uso di strategie spontanee per reindirizzare i sentimenti; capacità di genuina empatia.

Skill	Example
Awareness of one's emotional states	Being able to differentiate whether sad or anxious
Detecting others' emotions	Understanding when another person is sad rather than afraid
Using the vocabulary of emotion terms in socially and culturally appropriate ways	Appropriately describing a social situation in one culture's when a person is feeling distress
Empathic and sympathetic sensitivity to others' emotional experiences	Being sensitive to others when they are feeling distressed
Recognizing that inner emotional states do not have to correspond to outer expressions	Recognizing that one can feel very angry yet manage one's emotional expression so that it appears more neutral
Adaptively coping with negative emotions by using self-regulatory strategies that reduce the intensity or duration of such emotional states	Reducing anger by walking away from an aversive situation and engaging in an activity that takes one's mind off of the aversive situation
Awareness that the expression of emotions plays a major role in a relationship	Knowing that expressing anger toward a friend on a regular basis is likely to harm the friendship
Viewing oneself overall as feeling the way one wants to feel	Feeling like one can cope effectively with the stress in one's life and feeling that one is doing this successfully

# **UN ADEGUATO SVILUPPO EMOTIVO HA RICADUTE POSITIVE SU ALTRE SFERE DELLO SVILUPPO**

- Aiuta a realizzare obiettivi personali e di crescita
- Consente di ottimizzare i processi relazionali e cognitivi
- Favorisce l'aumento di competenze sociali
- Correla con l'aumento del benessere psicologico e relazionale