



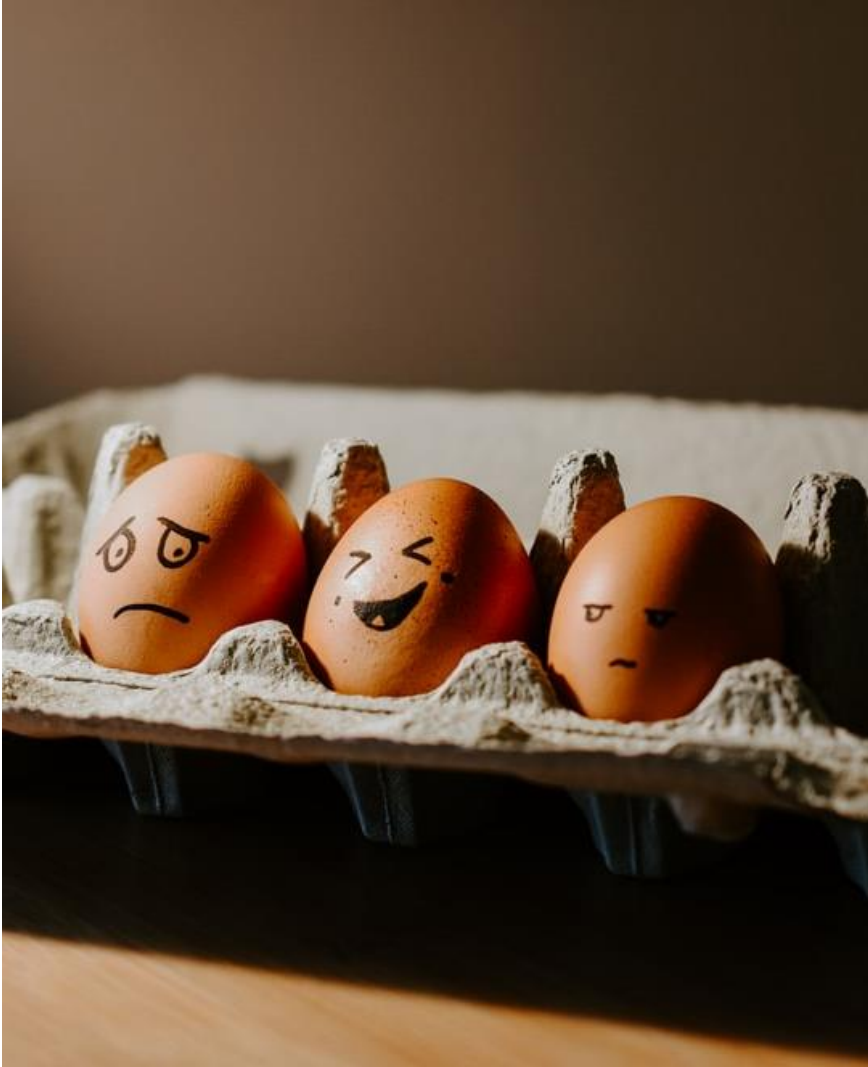
# Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2020/2021

**Docenti:** Martina Sansone

*International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN)  
Research Unit in Affective and Social Neuroscience  
Dipartimento di Psicologia  
Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano*





# 1. Emozioni, sentimenti o stati d'animo?

**Emozione:** risposta intensa, breve durata, temporalmente circoscritta, risposta complessa relativa ad eventi specifici rilevanti, implica vissuti soggettivi e specifiche reazioni biologiche

**Stati d'animo:** bassa intensità, lunga durata, decorso temporale poco definito, relativi a eventi poco specifici e identificabili, influenzano processi attentivi e valutativi (possono predisporre all'emozione)

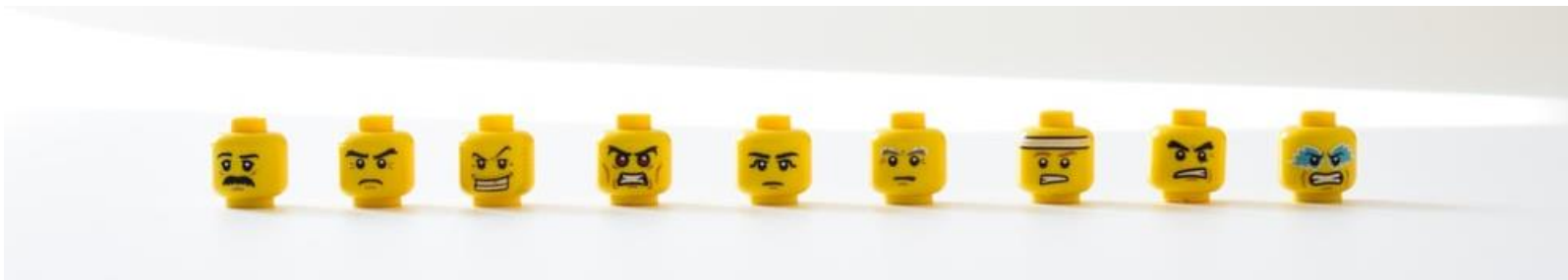
**Sentimenti:** lunga durata, decorso temporale poco definito, relativi a oggetti/persona specifici (possono predisporre all'emozione)

**Affetti:** termine affettivo non cognitivo, usato generalmente per indicare un'esperienza emotiva riguardante una qualità positiva o negativa degli eventi che danno luogo ad emozioni

# 2 Modelli dimensionali

## Le dimensioni delle emozioni

- Le emozioni non sono stati discreti ma piuttosto reazioni a eventi esterni che possono variare lungo una **scala continua**
- Esistono una serie di **dimensioni/fattori** dalla cui intersezione si determina uno **spazio affettivo universale**: all'interno di questo spazio si collocano tutte le emozioni. Tanto più sono vicine nello spazio, tanto più sono simili fra loro.
- Secondo uno dei modelli più riconosciuti (Barrett & Russel) le reazioni emotive possono essere caratterizzate secondo **due assi**:
  - la **valenza edonica** (piacevole-spiacevole o buono-cattivo)
  - lo stato di **arousal** (l'attivazione fisiologica, ovvero quanto intensa è la risposta emotiva interna: alta-bassa)

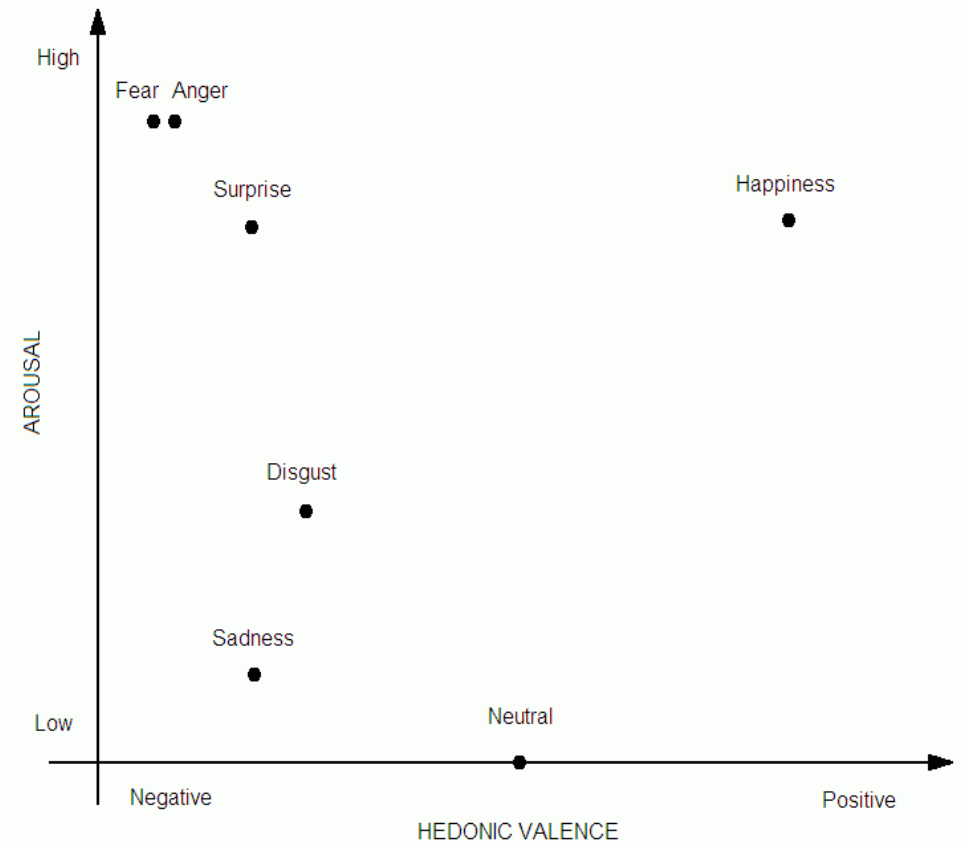


# 2 Modelli dimensionali

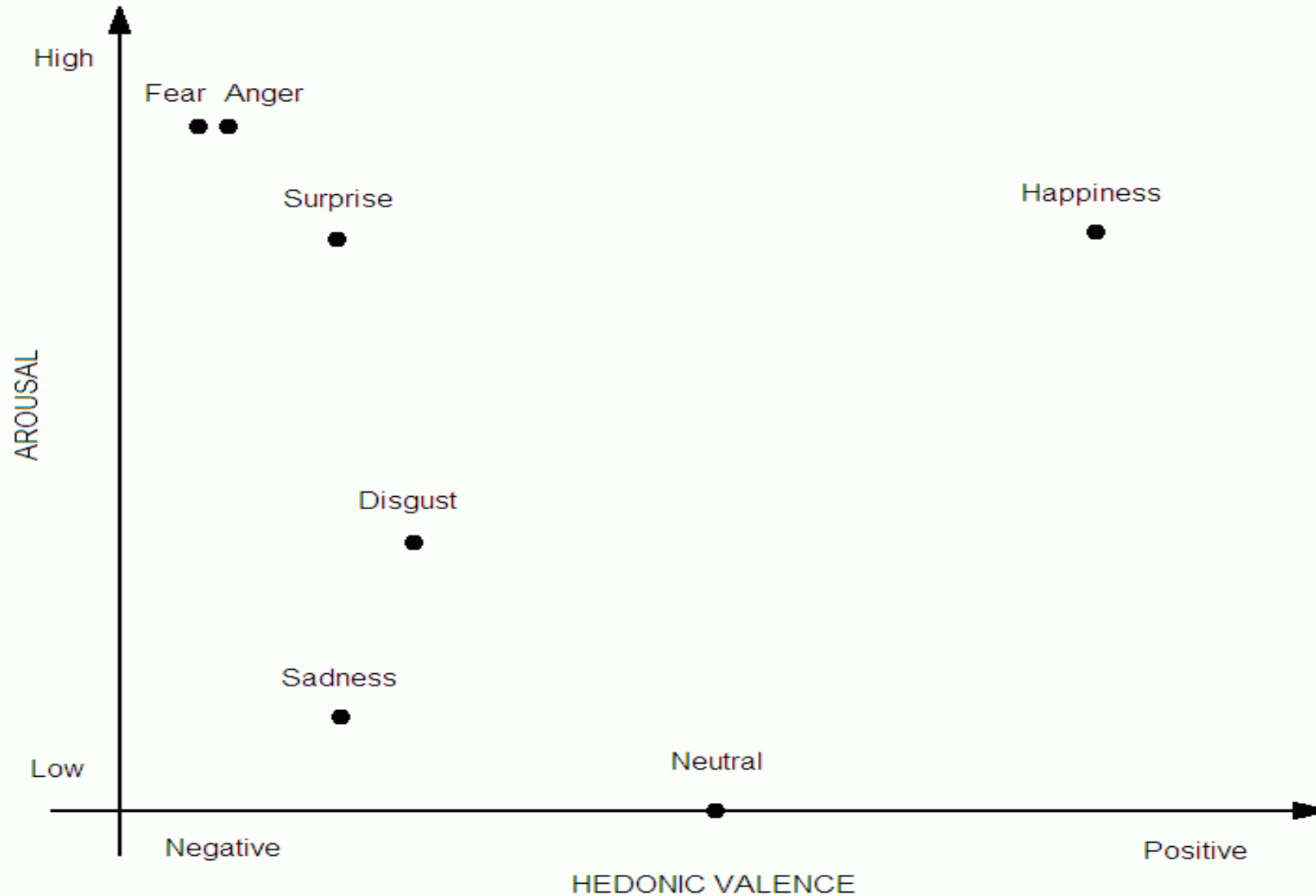
## Le dimensioni delle emozioni

- Secondo questa teoria, ogni emozione può essere spiegata come la combinazione lineare tra le due dimensioni, variando per **valenza** (positiva o negativa) e **intensità di attivazione (arousal)**.

Successivamente, compiamo una attribuzione cognitiva, che ci permette di integrare le due dimensioni: la **valutazione cognitiva**, la **sensazione fisiologica** sottesa e lo **stimolo scatenante**, ci permettono, infine, di interpretare e identificare l'emozione vissuta.



## 2 Modelli dimensionali



AROUSAL  
basso -> alto



VALENZA  
negativa -> positiva

# 2 Modelli dimensionali

## Modello circomplesso (Barrett & Russell)

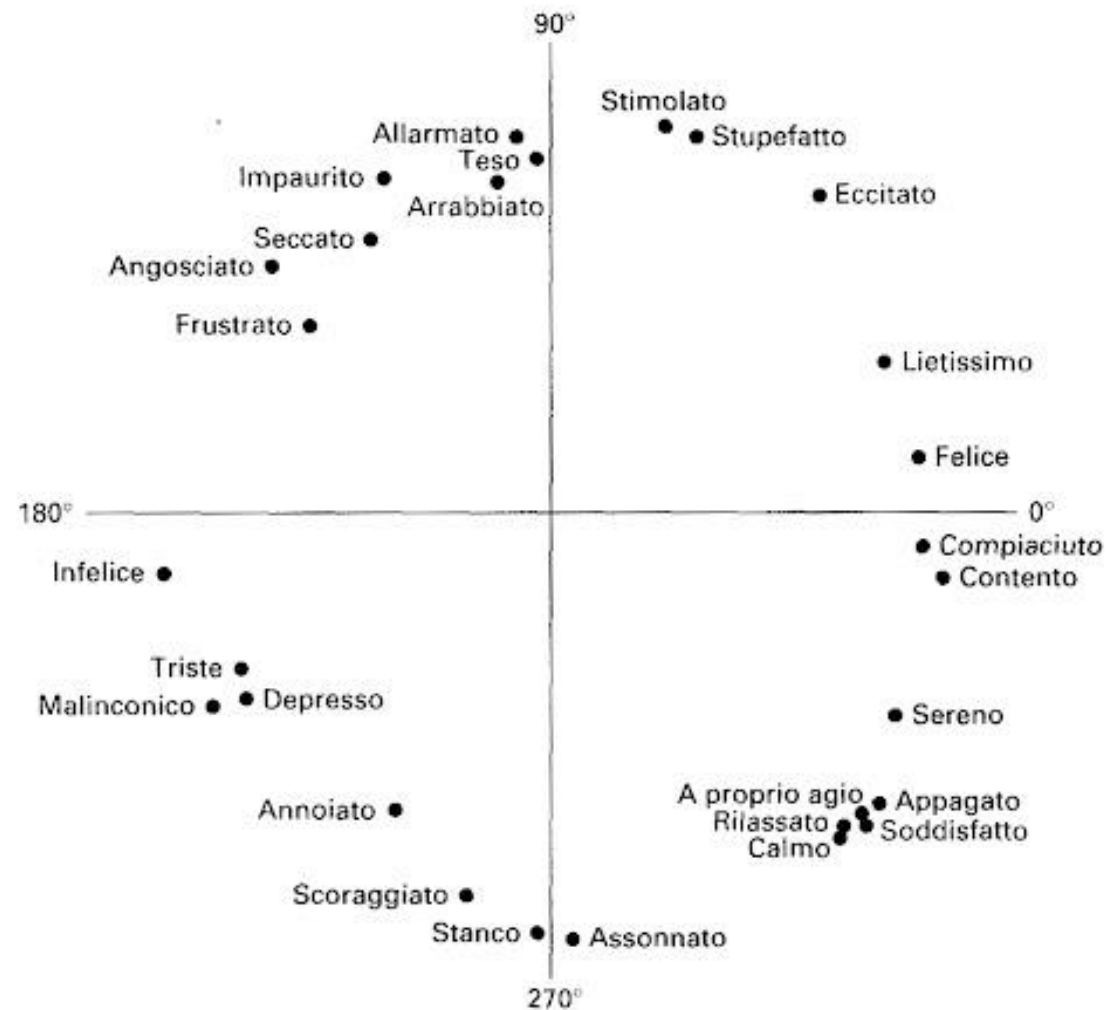


Figura 3.3  
Un modello circomplesso delle emozioni basato sullo scaling multidimensionale.

Fonte: Russell (1980).

# 21 Modelli dimensionali

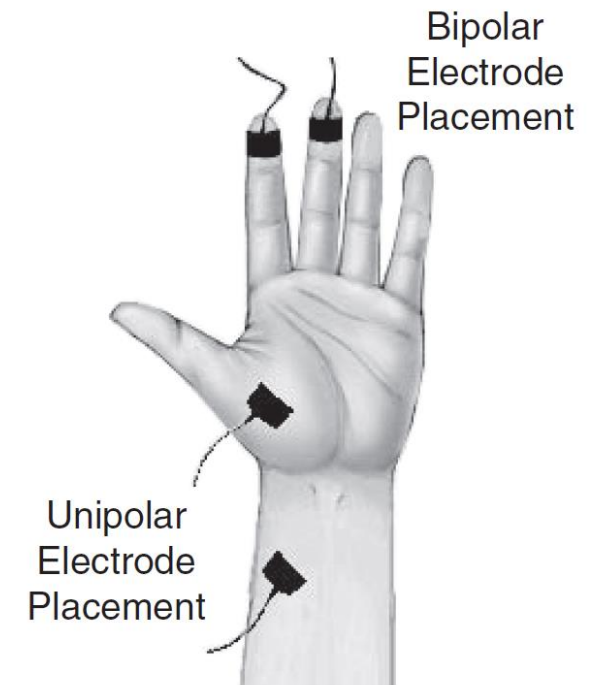
Un supporto dalle neuroscienze

## Attività Elettrodermica:

Rispecchia l'attività del Sistema Nervoso Simpatico, in particolare rispecchia l'attività delle ghiandole sudoripare del derma (i.e., mani e piedi).

Indice di:

- livello di **arousal**





# 21 Modelli dimensionali

Un supporto dalle neuroscienze

## Attività Elettroencefalica:

La ricerca ha evidenziato l'esistenza di una differenza interemisferica sul modo in cui i due emisferi cerebrali processano le emozioni:

L'emisfero **destro** sembra essere specializzato nell'elaborazione delle emozioni con **valenza negativa**, mentre l'emisfero **sinistro** nell'elaborazione delle emozioni con **valenza positiva**.

(EFFETTO di LATERALIZZAZIONE)

Indice di:

- **valenza edonica**

Emisfero  
sinistro



Emisfero  
destro



# 21 Modelli dimensionali

## Un supporto dalle neuroscienze

### Attività Elettroencefalica:

La ricerca ha evidenziato l'esistenza di una differenza interemisferica sul modo in cui i due emisferi cerebrali processano le emozioni: L'emisfero **destro** sembra essere specializzato nell'elaborazione delle emozioni con **valenza negativa**, mentre l'emisfero **sinistro** nell'elaborazione delle emozioni con **valenza positiva**.  
(EFFETTO di LATERALIZZAZIONE)

Indice di:

- **valenza edonica**

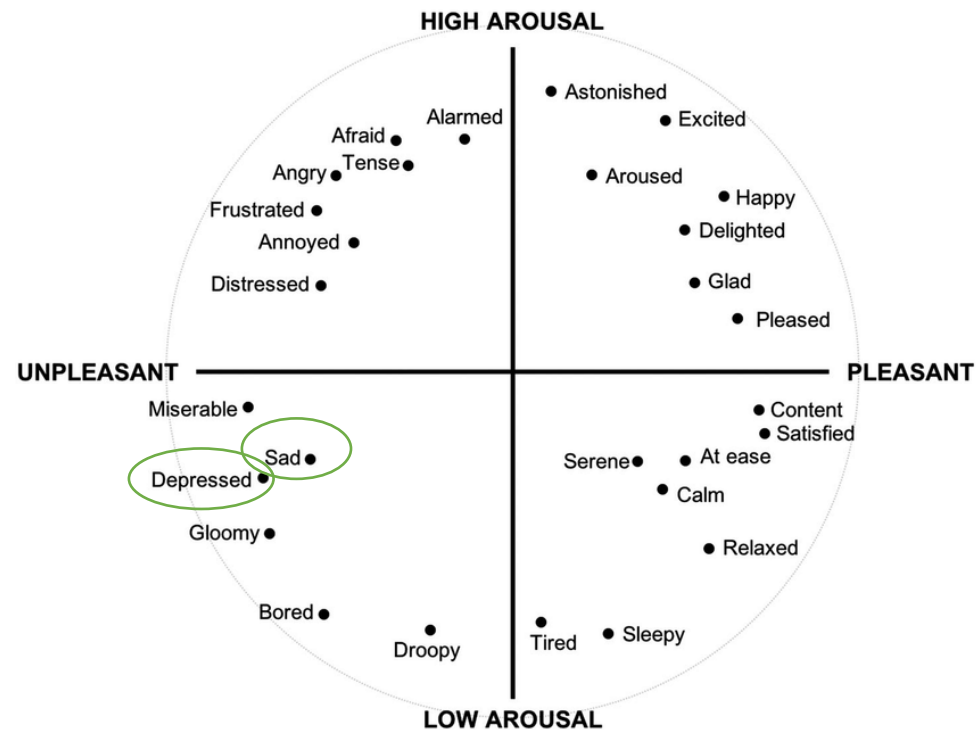
### Elettroencefalogramma (EEG)

Misurazione delle lievi fluttuazioni di potenziale elettrico generate dall'attività dei neuroni corticali tramite sensori applicati sullo scalpo



# 2.2 I limiti dei modelli dimensionali

Non sono in grado di distinguere le differenze QUALITATIVE tra le emozioni:  
Emozioni anche molto distinte sono rappresentate vicine nello spazio affettivo, all'interno dello stesso quadrante.



# 3. Modelli categoriali

## Emozioni diverse

- Le **EMOZIONI** sono **FENOMENI QUALITATIVAMENTE DISTINTI**

Esistono «Famiglie» diverse di emozioni, categorie discrete caratterizzate da un'emozione prototipica.

All'interno di queste famiglie sono racchiusi insieme di esperienze emotive diverse ma accomunate da alcune caratteristiche:

ogni famiglia emotiva è infatti caratterizzata da **manifestazioni neurofisiologiche, processi psicologici e comportamenti e programmi motori specifici**.

Es., PAURA:

tremore, sudore, accelerazione del battito cardiaco...

timore per la propria incolumità

comportamento di fuga o di freezing

sgranare gli occhi, allargare le narici, sobbalzare...

# 3. Modelli categoriali

## Emozioni diverse

- **Modelli basati su FATTORI BIOLOGICI**

Diverse emozioni corrispondono a diversi **circuiti neurali specifici**, che si sono sviluppati per adattamento evolutivo (per fare fronte alle sfide ambientali, garantendo la nostra sopravvivenza)

- **Modelli basati sul LINGUAGGIO NATURALE**

Si analizza la struttura della conoscenza delle emozioni in base a come le persone categorizzano i termini relativi alle emozioni. Ordine gerarchico di emozione che indica l'esistenza di 5 emozioni di base.

# 3.1 Modelli categoriali

## Espressioni facciali

Le **ESPRESSIONI FACCIALI** si sarebbero sviluppate nel corso dell'evoluzione della specie come parte integrante di PROGRAMMI MOTORI dal **forte VALORE ADATTIVO**:

- alcune hanno mantenuto il loro valore adattivo (paura),
- altre invece l'hanno perso (rabbia)

Quindi, le emozioni sarebbero universali!

- bambini
- animali superiori
- ciechi
- etnie diverse

In più, nel corso dell'evoluzione si è aggiunta la **FUNZIONE COMUNICATIVA**:  
Finalizzata ad indicare agli altri il mio stato emotivo

# 3.1 Modelli categoriali

## Espressioni facciali



### SORPRESA

Sgranare gli occhi,  
allargare le narici.

Stupore

### GIOIA

Muscoli zigomatici.

Diminuzione  
dell'attivazione.

### TRISTEZZA

Sopracciglia,  
deflessione bocca.

Diminuzione  
dell'attivazione

Sentimento di  
melanconia, sconforto.

### RABBIA

Digrignare i denti,  
narici, aggrottare  
fronte.

Aumento attivazione.

Aggressività, attacco

### PAURA

Sgranare gli occhi,  
allargare le narici,  
aumento di  
attivazione

Timore per  
incolumità

### DISGUSTO

Arricciare il naso,  
protrusione lingua.

Nausea, conati.  
Evitamento.

# 3.2 Modelli categoriali

## Tradizione Psicoevoluzionistica

Le **EMOZIONI** sono legate alla soddisfazione (o meno) dei **bisogni universali** della sopravvivenza:

- Se i bisogni sono soddisfatti -> sono felice
- Se i bisogni non sono soddisfatti → sono inquieto, arrabbiato, triste...

Le emozioni sono schemi di risposta innati, finalizzati a garantire la nostra **sopravvivenza**.

Ogni emozione è generata da **categorie di stimoli** che sono importanti per la sopravvivenza e il benessere (es., cibo, compagnia...)

Ogni emozione nasce da un processo che coinvolge il **sistema nervoso** e **delle risposte motorie ed espressive** specifiche.



# 3.2 Modelli categoriali

## Tradizione Psicoevoluzionistica

### IPOTESI DEL FEEDBACK FACCIALE:

Esiste un programma motore innato per ogni emozione, ovvero le espressioni facciali. Il programma motore è fortemente collegato quindi al circuito che attiva il percepito soggettivo dell'emozione.

**FORTE:** un **evento emotigeno** stimola il programma innato delle emozioni



**DEBOLE:** l'evento emotigeno scatena l'emozione e il programma motore (l'espressione facciale). Siccome i due programmi sono fortemente collegati, l'espressione facciale amplifica il vissuto dell'emozione, influenzandolo.

# 3.3 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale

Ci sono due ordini di emozioni:

### **Famiglie di EMOZIONI di BASE (o PRIMARIE):**

sono implicate nella gestione di situazioni connesse alla **sopravvivenza**.

Ogni famiglia è caratterizzata da un tema radicato biologicamente in **programmi di risposta innati**.

I programmi di risposta però sono modificati da **influenze culturali** ed esperienze apprese.

Es: rabbia, gioia, tristezza, paura, sorpresa, disgusto

### **Famiglie di EMOZIONI di COMPLESSE (o SECONDARIE):**

Derivano da una mescolanza delle emozioni primarie.

Sono emozioni connotate da un valore sociale.

Es: imbarazzo, vergogna, gelosia, invidia...

# 3.3 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale

### **Ekman & Friesen, 1967**

Viaggio in Nuova Guinea

Popolazioni non letterate e culturalmente distanti

### **Ekman, 1987**

Prova sperimentale dell'universalità delle emozioni

6 emozioni universali

MA

Vistose differenze culturali

# 3.3 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale

Ogni emozione attiva un **PROGRAMMA FACCIALE** specifico:

Esistono delle istruzioni codificate dal sistema nervoso ed endocrino che fanno attivare sempre la stessa espressione facciale in associazione ad un'emozione, invariabilmente ed universalmente.

MA

L'espressione del programma facciale è regolata dalle «**DISPLAY RULES**» (**regole d'espressione**), che sono apprese culturalmente nel corso dello sviluppo:

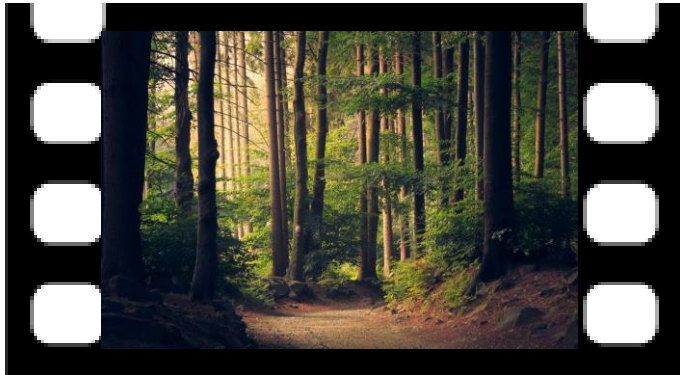
- Accentuazione
- Attenuazione
- Neutralizzazione
- Simulazione

# 3.3 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale

**Ekman & Friesen**

Campione Americano



Campione Giapponese



# 3.3 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale

**Ekman & Friesen**

Campione Americano



Campione Giapponese



# 3.3 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale

### Matsumoto

Campione Americano

Campione Giapponese

Compito: riconoscere le emozioni di base espresse nelle foto dagli attori  
48 foto di espressioni facciali



# 3.4 Conclusioni

## Emozioni universali o no?

Le espressioni emotive sono probabilmente una **lingua universale**

ma al suo interno esistono tanti «**dialetti**» che ne modificano le regole d'espressione.

