

Che cos'è un'emozione?

EMOZIONE



Esperienza complessa, multidimensionale e processuale, che svolge un ruolo di organizzatore cognitivo-affettivo e che media il rapporto tra l'organismo e l'ambiente.

Modificazione del normale stato di quiete dell'organismo che si esprime con l'impulso all'azione e specifiche reazioni fisiologiche interne, designando diverse risposte emotive.

Le dimensioni dell'emozione

- **fisiologica**: presenza di specifiche reazioni corporee connesse alle diverse emozioni, elicitate dal SNC e dal sistema endocrino
- **cognitiva**: valutazione e attribuzione di significato alle reazioni messe in atto dall'organismo, che stimola l'individuo a far fronte agli eventi
- **motivazionale**: regolazione del comportamento in relazione ai desideri e agli scopi
- **espressivo-comunicativo**: presenza di configurazioni facciali e altre manifestazioni non verbali, universali e specifiche per ogni emozione
- **sociale**: presenza di un carattere specifico che dipende dal contesto e dalle relazioni

La base biologica delle emozioni (Darwin,...)

Espressioni universali delle emozioni di base (Ekman)

Rabbia → fronte aggrottata, bocca aperta o labbra strette

Paura → sopracciglia sollevate, occhi spalancati, immobili e rigidamente fissi sullo stimolo

Tristezza → estremità interna delle sopracciglia alzata, angoli della bocca verso il basso e parte centrale del mento sollevata

Gioia → angoli della bocca sollevati e indietro, guance alzate

Sorpresa → occhi spalancati, sopracciglia sollevate, bocca aperta

Disgusto → fronte aggrottata, naso arricciato, guance e labbro superiori sollevati

La base biologica delle emozioni

Espressioni universali delle emozioni di base (P. Ekman)



Rabbia
fronte
aggrotta
ta,
bocca
aperta o
labbra
strette



Paura
sopraccigli
a
sollevate,
occhi
spalancati,
immobili e
rigidament
e fissi sullo
stimolo



Tristezza
estremità
interna delle
sopracciglia
alzata,
angoli della
bocca verso
il basso e
parte
centrale del
mento
sollevata



Gioia
angoli
della
bocca
sollevati
e
indietro,
guance
alzate



Sorpresa
occhi
spalancati,
sopraccigli
a
sollevate,
bocca
aperta



Disgusto
fronte
aggrottata
, naso
arricciato,
guance e
labbro
superiori
sollevati

Ruolo dell'interazione nello sviluppo emotivo

INTERAZIONE CON IL CAREGIVER

Il caregiver svolge la funzione di scaffolding (sostegno):

- attribuendo intenzionalità emotiva alle manifestazioni del bambino
- rispondendo in modo adeguato ai suoi segnali
- modulando il proprio comportamento in base al suo livello di sviluppo
- orientando le sue espressioni emotive in accordo con le aspettative sociali

INTERAZIONE CON L'AMBIENTE

Grazie al fenomeno della socializzazione delle emozioni, il bambino:

- apprende dalla cultura di appartenenza quali condotte sono appropriate e accettate nelle diverse situazioni
- impara a regolare e monitorare le sue condotte emozionali

Origine e sviluppo delle emozioni →

Due teorie...

Teoria differenziale delle emozioni (Izard)

Le emozioni fondamentali sono innate, universali e precocemente differenziate

0-2
mesi

Reazioni sensorio - affettive: reazioni fisiologiche che comunicano i bisogni e stabiliscono un contatto con il caregiver → disgusto...

3-9
mesi

Reazioni percettivo - affettive: attenzione più specifica verso persone e oggetti → sorpresa, collera e paura

9-24
mesi

Reazioni cognitivo - affettive: maggior consapevolezza di sé e dell'ambiente → emozioni sociali (timidezza, colpa, vergogna)

>24
mesi

Regolazione delle emozioni: modulazione delle proprie emozioni in accordo con le regole sociali

Teoria della differenziazione emotiva (Bridge, 1932 → Sroufe, 1979)

Stato di eccitazione indifferenziata



Precursori delle emozioni: sorriso endogeno, trasalimento e pianto



Sviluppo dopo il terzo mese del:

- sistema piacere-gioia: il sorriso endogeno evolve in sorriso sociale, riso attivo e gioia
- sistema circospezione -paura: il disappunto e il trasalimento evolvono in emozioni di paura e circospezione
- sistema frustrazione-rabbia: delusione e circospezione evolvono in emozioni di collera

Sistema piacere-gioia

Nei primi due mesi di vita il piccolo **produce un sorriso**, detto endogeno, che è funzione essenzialmente di eventi interni, indica una fluttuazione degli stati fisiologici e segnala una condizione di benessere.

Solo a partire dai tre mesi, si può parlare, per Sroufe, di emozione di piacere in relazione alla comparsa del **sorriso sociale**. L'una e l'altro evolvono nella vera e propria emozione differenziata di *gioia* a partire dal quarto mese.

Con lo sviluppo successivo, e in modo evidente a partire dagli otto mesi, il sorriso, il **riso** e la **gioia** sono determinati non tanto da un evento in sé (per es. il volto della madre) quanto dal *significato* che l'evento assume per il bambino (per es., la madre che ritorna dopo la separazione per un certo periodo di tempo).

Sistema circospezione paura

Nel periodo neonatale il bambino produce pianto in relazione a stimoli che catturano l'attenzione per tempi eccessivamente lunghi (il fenomeno dell'**“attenzione forzata”**) o in modo eccessivamente intenso (**trasalimento**).

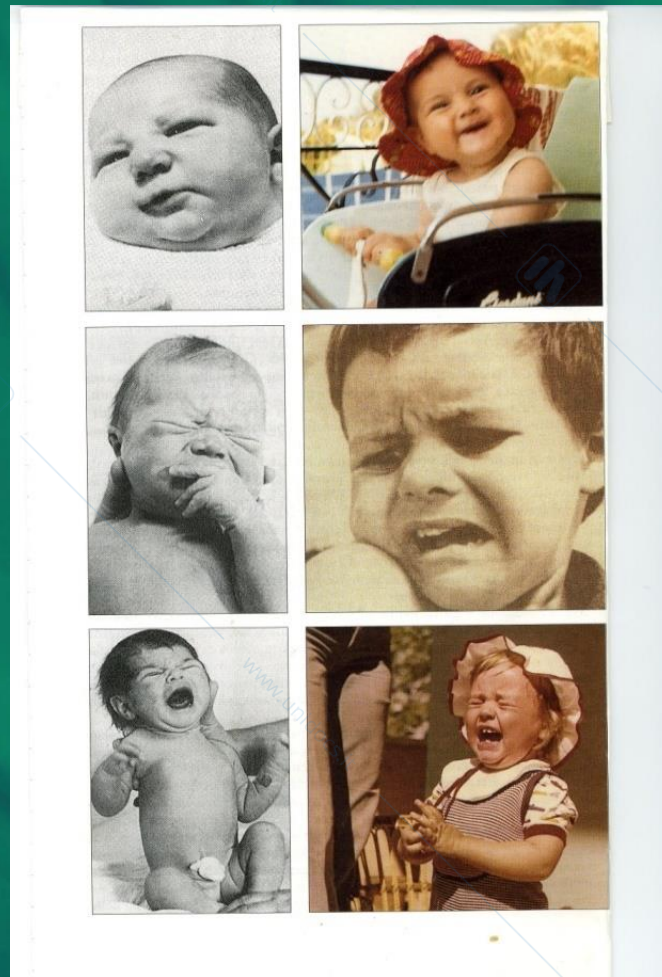
Si crea così un incremento eccessivo dello stato di attivazione fisiologica, o reazione di disagio, che è il precursore e il prototipo della ***paura vera e propria***, destinata a comparire intorno ai sette mesi.

Sistema frustrazione-rabbia

Abbiamo per Sroufe uno sviluppo simile ai precedenti.

In epoca neonatale, nelle situazioni di impedimento della motricità nel piccolo è riscontrabile una reazione generalizzata abbastanza simile a quella prodotta dall'attenzione forzata a cui si è accennato per il sistema circostrazione-paura.

Dal precursore all'emozione vera e propria



Periodi critici e condotte particolari

- Comparsa del *sorriso esogeno o sociale* (verso il terzo mese): è associata a una prima distinzione interno-esterno ed è caratterizzata dall'emergere prima del riso e poi dalla gioia.
 - Presenza di *angoscia o paura dell'estraneo* (fra i sette e i nove mesi circa) : è associata, a livello cognitivo, alla permanenza dell'oggetto e si caratterizza per il manifestarsi di diverse emozioni, come collera, paura e sorpresa.
 - Comparsa del *negativismo* e delle *reazioni oppositive* (intorno ai quattordici/quindici mesi): si associa all'affermazione di Sé, alla progressiva consapevolezza di essere separato e, sul piano emotivo, all'emergere di emozioni complesse o sociali come la vergogna, l'ansia...
 - Presenza di un *Sé ideale* (intorno ai tre anni di vita) si caratterizza per l'emergere di emozioni complesse, come la colpa e l'orgoglio.
- [tabella: precursori emotivi, le emozioni vere e proprie e le condotte]



Teoria differenziale- Izard

- 1. Per ogni emozione discreta, vi sono programmi neurali innati e universali; le espressioni emotive emergono, nel corso dello sviluppo, in concomitanza con la maturazione neurologica delle diverse emozioni.
- 2. Fra esperienza soggettiva ed espressione facciale vi è una precisa relazione o corrispondenza.
- 3. Esperienza soggettiva ed espressione facciale di ciascuna emozione di base possiedono proprietà permanenti, fin dalla loro prima comparsa, così da fornire continuità all'esperienza cosciente.
- 4. Il processo emotivo è funzione del sistema nervoso centrale, mentre il sistema nervoso autonomo svolge un ruolo ausiliario.
- 5. Lo sviluppo cognitivo e la socializzazione emotiva hanno un ruolo importante nel comprendere le situazioni che scatenano le risposte emotive (situazioni che possono dunque variare con l'età e l'esperienza), ma non determinano lo sviluppo emotivo stesso.

Teoria della differenziazione- Sroufe

- 1. Ciascuna specifica emozione di base evolve da uno stato iniziale di eccitazione indifferenziata.
- 2. Non si può fin da subito parlare di emozione vera e propria, ma di precursori delle emozioni.
- 3. Lo sviluppo emotivo avviene in relazione a periodi critici che comportano riorganizzazioni tra fasi diverse che si succedono le une alle altre.
- 4. E' possibile identificare particolari condotte che contrassegnano lo sviluppo emotivo in relazione a quello cognitivo ed affettivo.
- 5. La socializzazione alle emozioni gioca un ruolo importante nello sviluppo delle emozioni e della competenza emotiva.



Le funzioni delle emozioni

Funzione biologica

Le emozioni servono per la sopravvivenza. Disagio psicologico del neonato si traduce in pianto che attiva la risposta di cura dell'adulto



Le funzioni delle emozioni

Funzione comunicativa

Le espressioni emotive hanno un carattere comunicativo importante per la regolazione delle interazioni individuo-ambiente (es. *social referencing*)



Capacità di avvalersi delle emozioni altrui per orientare il proprio comportamento. Il riferimento sociale ha carattere selettivo, nel senso che soprattutto le espressioni di persone di riferimento (es. la madre) diventano risorse per interpretare e valutare la situazione

http://www.youtube.com/watch?v=h_UHkFUzHQA



LA COMPETENZA EMOTIVA E IL SUO SVILUPPO

“Capacità di comprendere le proprie e altrui emozioni, di regolarle o controllarle e di utilizzarle al meglio nei processi cognitivi e negli scambi sociali” (Saarni, 1999)



Insieme di abilità necessarie per essere efficaci in modo particolare nelle transazioni sociali che producono emozioni.

Abilità necessarie per emergere da queste interazioni sociali sentendosi adeguati e con senso di stima di sé.

LE ABILITA' DELLA COMPETENZA EMOTIVA (Saarni)

- 1) Consapevolezza del proprio stato emotivo
- 2) Abilità di riconoscere le emozioni degli altri
- 3) Usare un vocabolario emotivo
- 4) Capacità di coinvolgimento empatico
- 5) Realizzare che stati emotivi interni non sempre trovano corrispondenza nell'espressione visibile
- 6) Capacità di far fronte alle emozioni a valenza negativa usando strategie di autoregolazione
- 7) Consapevolezza che la natura delle relazioni è in gran parte definita dal modo con cui le emozioni sono comunicate all'interno della relazione
- 8) Senso di autoefficacia emotiva

COMPETENZA EMOTIVA

```
graph TD; A[COMPETENZA EMOTIVA] --- B[ESPRESSIONE]; A --- C[REGOLAZIONE]; A --- D[COMPRENSIONE]
```

ESPRESSIONE

REGOLAZIONE

COMPRENSIONE

S. Denham, 1998

ESPRESSIONE

1^a fase (0-2 mesi) → risposte presenti sin dalla nascita

2^a fase (3-12 mesi) → le espressioni emotive divengono via via intenzionali

3^a fase (12-36 mesi) → compaiono le espressioni delle emozioni sociali

REGOLAZIONE

= insieme dei processi estrinseci ed intrinseci coinvolti nel monitoraggio, nella valutazione e nella modifica delle reazioni emotive, in particolare rispetto all'*intensità* e alla *durata*

Esercitazione:

- Ricorda un particolare episodio in cui ha provato una forte emozione a valenza emotiva, che desidera raccontare brevemente?
- Quale strategie utilizza, abitualmente, per far fronte alle emozioni negative che prova?

Modello di Parkinson e Totterdell 1999

Due dimensioni di base:

- 1) Tipo di implementazione con cui vengono applicate le strategie (*cognitivo vs comportamentale*)
- 2) Intenzione strategica (*allontamento vs coinvolgimento*)

Regolazione delle emozioni

- Modello del processo di regolazione emotiva proposto da Gross (2008)
 - selezione della situazione
 - modifica della situazione
 - focalizzazione dell'attenzione
 - cambiamento cognitivo
 - modulazione della risposta

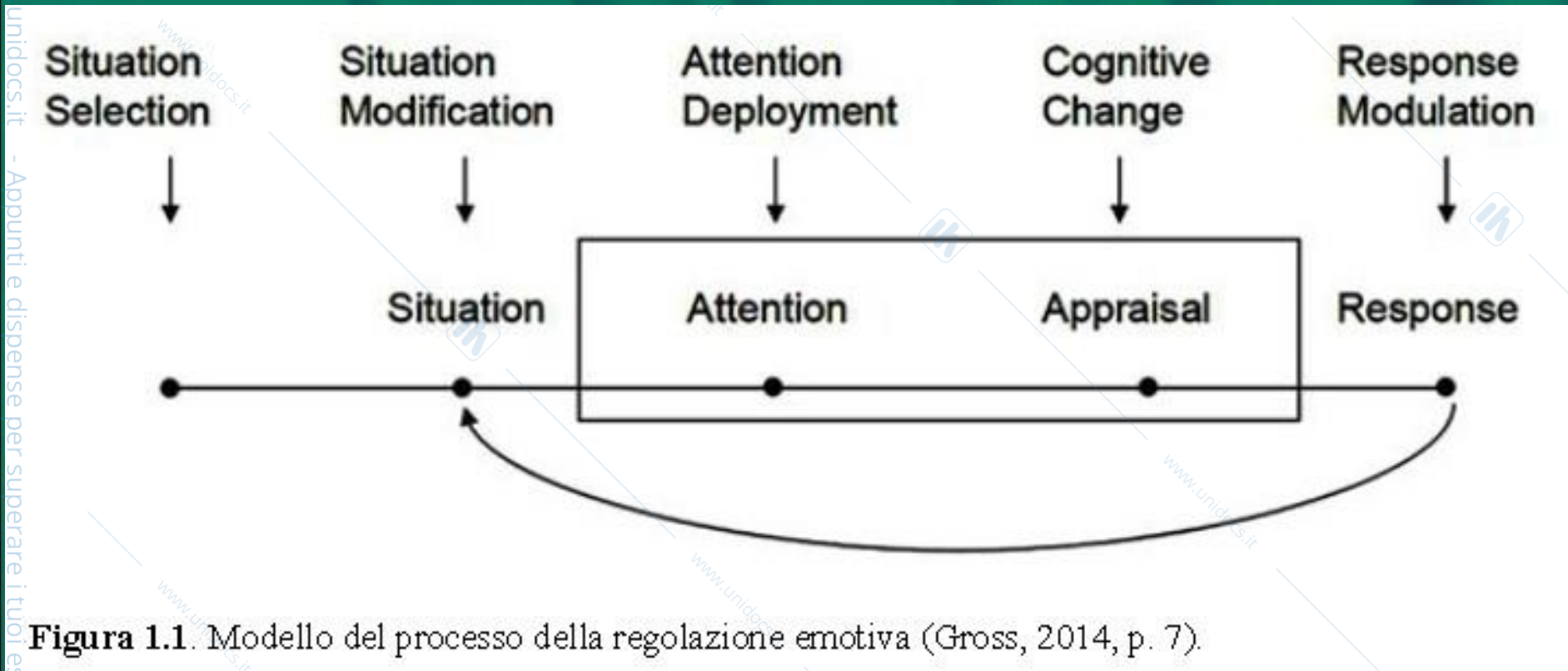


Figura 1.1. Modello del processo della regolazione emotiva (Gross, 2014, p. 7).

1. Il primo tipo di regolazione emotiva è la ***selezione della situazione*** (denominato anche '*coping* proattivo').

La scelta situazionale comporta la messa in atto di azioni che rendono più probabile trovarsi nella condizione in cui si possono provare emozioni che si vogliono provare, oppure non provare quelle che si desiderano evitare



Tale forma di regolazione può essere attuata nei propri confronti, come difesa da eventi ed esperienze sgraditi, oppure nei confronti di altri, come avviene per esempio quando l'adulto evita che il proprio figlio si trovi in una situazione che potrebbe spaventarlo o preoccuparlo.

2. Il secondo tipo di regolazione è la ***modifica della situazione***, che riguarda gli sforzi per cambiare direttamente lo stato delle cose alterando il suo impatto emotivo, ciò che, nella tradizione di studi sullo stress, è stato chiamato '*coping* focalizzato sul problema' (Lazarus, Folkman, 1984).

3. La terza tipologia, invece che riguardare l'impatto con l'ambiente fisico esterno, può essere considerata una forma di selezione della situazione di tipo 'interno', poiché concerne la **focalizzazione selettiva** o **dislocazione dell'attenzione** operata dall'individuo verso l'antecedente emotivo.

La focalizzazione selettiva consente di scegliere strategie come la distrazione (*distraction*), in base alla quale l'attenzione è distolta da stimoli che hanno impatto emotivo spiacevole (come avviene per esempio evitando di osservare qualcosa che provoca disgusto), e la ruminazione mentale (*ruminatio*n), che porta a concentrarsi/fissarsi su aspetti specifici di una situazione.

4. Il quarto tipo di regolazione emotiva, detto ***cambiamento cognitivo o rivalutazione della situazione***, si riferisce a quei processi in cui le situazioni vengono nuovamente interpretate o ri-valutate dal soggetto (*re-appraisal*), assumendo un significato diverso e, conseguentemente, producendo risposte emotive differenti.

Per esempio, se un bambino inizialmente si irrita a causa di un rimprovero dell'insegnante, in base a tale strategia regolatoria potrà successivamente interpretare il rimprovero come segno di attenzione e di stimolo a fare meglio;

tale regolazione potrà, così, influenzare il tipo di emozione provata in un secondo momento e anche la durata e l'intensità dell'esperienza stessa.

5. L'ultima tipologia è detta **modulazione della risposta emotiva** e, diversamente dalle precedenti, non riguarda gli antecedenti emozionali ma le reazioni all'evento. Essa concerne, infatti, quegli atti intenzionali che influenzano la risposta emotiva dal punto di vista fisiologico, espressivo e comportamentale, e consistono, per esempio, nel tentativo di sopprimere un'espressione emotiva (facciale, vocale, posturale e così via), di accentuarla o dissimularla.

REGOLAZIONE

- 1^ fase (0-1 anno) → condotte autoregolatorie (still face paradigm)
- 2^ fase (1-3 anni) → evitamento fisico, gioco simbolico
- 3^ fase (3-5 anni) → mascherare o inibire; ToM:
comportamenti prosociali (consolazione)
- 4^ fase (6-10 anni) → varie strategie di regolazione emotiva
(cognitive e non solo comportamentali)
- 5^ fase (preadolescenza in poi) → definizione di strategie
personali sia funzionali che disfunzionali

COMPRENSIONE

1^ fase (2-5 anni) → riconoscimento e denominazione emozioni, comprensione cause esterne e interne (desideri e ricordi)

2^ fase (5-7) → ruolo credenze; emozione apparente/provata

3^ fase (8-11 anni) → emozioni miste; ruolo dei valori morali; possibilità di regolare le emozioni

Che cosa c'è di appreso?

Socializzazione emotiva

= processo di trasmissione intergenerazionale dei significati e delle conoscenze

Che cosa
viene
socializzato?

Come
avviene la
socializzazione?

In quali
contesti?

Che cosa c'è di appreso?

Socializzazione emotiva

= processo di trasmissione intergenerazionale dei significati e delle conoscenze

Attraverso la soc.emotiva i bambini imparano

- come esprimere le emozioni,
- quando esprimerle [Es. Regole di esibizione (display rules): minimizzazione, disapprovazione, massimizzazione, mascheramento, sostituzione, ecc.],
- come definirle in base al lessico,
- come riconoscere e comprendere le emozioni altrui,
- come regolarle
- ecc....

SOCIALIZZAZIONE (Diretta-Indiretta)

3 meccanismi di apprendimento:

Modeling=l'apprendimento avviene attraverso le espressioni emotive verbali e non degli altri, anche in assenza di un esplicito intento di insegnare

Contingency=l'apprendimento avviene attraverso le reazioni che gli agenti di socializzazione adottano di fronte alle espressioni delle emozioni dei bambini

Coaching=l'apprendimento avviene attraverso gli insegnamenti espliciti che le figure parentali rivolgono ai bambini in merito alle emozioni

INDIRETTA

DIRETTA

OSSERVAZIONE DEI COMPORAMENTI

Modalità di socializzazione emotiva attraverso la osservazione, da parte del bambino, di comportamenti messi in atto dagli adulti

Riferimento sociale
Imitazione
Identificazione con l'altro

APPRENDIMENTO CONTINGENTE

Modalità di socializzazione emotiva tramite reazioni e risposte dei genitori alle emozioni dei piccoli, che trasmettono loro importanti informazioni sul significato degli eventi emotivi

Minimizzazione, disapprovazione, svalutazione
Incoraggiamento e supporto dell'espressione emotiva

INSEGNAMENTO

Modalità di socializzazione emotiva dirette ed esplicite, attraverso veri e propri insegnamenti che i genitori rivolgono ai bambini in merito alle emozioni

Ad esempio, discussioni, commenti, spiegazioni, conversazioni sulle esperienze emotive in corso

Influenza, inoltre, di credenze, obiettivi e valori

Genitori diversi possono avere obiettivi differenti riguardo l'educazione emotiva dei figli

Per esempio, l'idea che i bambini vadano **protetti** dalle emozioni a valenza negativa spinge alcuni a negare, minimizzare o ignorare l'emotività negativa espressa dai figli, restringendo le possibilità di sperimentare e gestire emozioni come tristezza e rabbia, mantenendoli in un ambiente protetto come quello della relazione genitore-figlio.

I genitori, invece, convinti che i bambini **debbano sperimentare** diverse situazioni permetteranno ai figli di mettere alla prova le proprie competenze misurandosi con un repertorio di emozioni più sfaccettato

Credenze e valori («filosofia metaemotiva», Gottman 1997)
danno vita a diversi
stili di socializzazione emotiva



Credenze e valori («filosofia metaemotiva») danno vita a diversi stili di socializzazione emotiva

COACHING

Guida alle emozioni

Questi adulti parlano delle diverse emozioni con i figli, li supportano nella sperimentazione dei diversi stati emotivi, agendo appunto come una guida. Vedono le emozioni a valenza negativa provate dai bambini come un'opportunità per sperimentare la vasta gamma di stati affettivi, un'occasione per insegnare loro a gestire le emozioni più difficili da sopportare. Legittimano e riconoscono le emozioni dei bambini, li accompagnano nell'acquisizione di un lessico emotivo che consenta loro di verbalizzare gli stati interni.

DISMISSING

Messa al bando delle emozioni

Questi adulti concepiscono le emozioni a valenza negativa come dannose per il bambino e tendono a ignorare la loro manifestazione. Tali genitori, partendo dall'idea che le emozioni non costituiscono opportunità di crescita e sviluppo, mettono in atto comportamenti consolatori o cercano di distrarre il bambino ogniqualvolta venga percepita una minaccia negativa.

FILOSOFIA METAEMOTIVA

Concetto introdotto da John Gottman (1996) per descrivere un insieme organizzato di sentimenti e pensieri che i genitori possiedono circa le loro emozioni e quelle dei loro figli.

Tali sentimenti e credenze/pensieri influenzano i comportamenti dei genitori e lo sviluppo delle abilità socio-emotive dei figli.

Tale costrutto è stato ampiamente indagato in ambito familiare e solo recentemente in ambito educativo/scolastico (Denham et al, 2012)



Educatori e insegnanti come importanti agenti di socializzazione emotiva al pari dei genitori

Recentemente

interesse per i **processi di socializzazione emotiva nei contesti educativi per l'infanzia** (non solo in famiglia)
(Denham et al., 2012)

Educatori e insegnanti:

- si propongono come modelli di condotte emotive;
- identificano le emozioni dei bambini attribuendovi un significato;
- rispondono e reagiscono in vari modi all'espressione emotiva dei piccoli

Impatto della socializzazione al nido sugli esiti dello sviluppo sia a livello scolastico che sociale

Es. Condizioni positive (come la qualità della relazione con l'educatrice, la ricchezza delle proposte offerte, il clima emotivo generale, ecc.) → favoriscono nel bambino lo sviluppo di atteggiamenti sociali positivi, più cooperativi, con più autocontrollo, ecc.

In ambito statunitense: programmi finalizzati all'apprendimento socio-emotivo (SEL)

APPRENDIMENTO SOCIO-EMOTIVO (*social-emotional learning* - SEL)

= processo mediante il quale i bambini divengono consapevoli delle proprie emozioni imparando a gestirle, a riconoscere quelle altrui, a sviluppare empatia, prendere buone decisioni, costruire amicizie e gestirle in modo efficace (Zins et al., 2004; CASEL, 2018).

Gestione delle Relazioni Sociali

Abilità di costruire e mantenere relazioni positive, comunicare, ascoltare, gestire i conflitti, cooperare, cercare e offrire aiuto, resistere alle pressioni sociali. Include:

- comunicazione;
- costruzione delle relazioni;
- lavoro in gruppo;
- gestione del conflitto;
- ricerca e offerta di aiuto.



Apprendimento Sociale ed Emotivo

Decision Making Responsabile

Capacità di scegliere e decidere sulla base di valori etici e morali e di valutare le conseguenze delle proprie azioni sul benessere degli altri.

- Include:
- identificazione del problema e analisi della situazione;
 - problem solving;
 - valutazione e riflessione;
 - responsabilità personale, morale ed etica.

Consapevolezza Sociale

Capacità di riconoscere il punto di vista di un'altra persona, sviluppare empatia e comprendere le norme sociali ed etiche in diversi contesti.

- Include:
- assunzione della prospettiva dell'altro;
 - empatia;
 - apprezzamento e valorizzazione delle diversità;
 - rispetto per gli altri.

Auto-consapevolezza

Capacità di riconoscere le proprie emozioni, pensieri, punti di forza e debolezza e comprendere come questi influenzino il comportamento. Comprende anche l'ottimismo, il senso di fiducia e l'apertura mentale. Include:

- identificazione e riconoscimento delle emozioni;
- auto-percezione;
- riconoscimento delle proprie potenzialità e dei propri bisogni e valori;
- fiducia in se stessi;
- autoefficacia.

Auto-regolazione

Abilità di gestire le emozioni, i pensieri, il comportamento, di rinforzare la motivazione e di raggiungere obiettivi personali e scolastici. Include:

- controllo degli impulsi e gestione dello stress;
- auto-motivazione;
- orientamento agli obiettivi;
- capacità organizzative.

Negli ultimi 20 anni, a partire da molteplici progetti di ricerca-intervento condotti negli Stati Uniti dal gruppo di ricerca CASEL - Collaborative for Academic Social and Emotional Learning, si sta assistendo alla diffusione di iniziative per la promozione dell'apprendimento socio-emotivo anche in alcuni Stati europei, tra cui l'Italia, **al fine di includere l'insegnamento sistematico dell'apprendimento socio-emotivo nella pratica e nella didattica a scuola in tutti gli ordini di scuola.**

EFFETTI POSITIVI

Sugli studenti

migliore capacità nel riconoscere e gestire le proprie emozioni e nel comportamento sociale e prosociale al termine dell'intervento; aumento della motivazione e miglioramento del profitto scolastico; diminuzione dei problemi di comportamento a scuola tra cui i comportamenti aggressivi, il bullismo e la manifestazione di stati di ansia e depressione.

Sui docenti

riescono a gestire le relazioni in classe in modo efficace migliorando sia il clima classe sia i processi di apprendimento.

Emozioni e invecchiamento

Le emozioni e gli affetti acquistano grande rilievo nella vita dell'anziano.

Paradosso dell'invecchiamento

Nonostante all'aumentare dell'età ci siano dei cambiamenti a livello fisico e cognitivo, l'elaborazione degli aspetti emotivi rimane efficiente o può addirittura migliorare.

Gli approcci teorici

Tre sono gli approcci teorici più importanti nello studio dell'elaborazione emotiva nell'invecchiamento.

Differential Emotions Theory (DET)

Dynamic Integration Theory (DIT)

Socioemotional Selectivity Theory (SST)

Interrogativi importanti sulle diverse traiettorie di sviluppo dei processi cognitivi e di quelli emotivi e sul tipo di interazione tra cognizione ed emozione all'aumentare dell'età.

Differential Emotion Theory (DET)

- All'aumentare dell'età le emozioni diventano sempre più complesse a causa di un maggior numero di rielaborazioni cognitive che legano le diverse emozioni tra loro.
- Esiste un *numero limitato* di emozioni umane di base che non cambiano per tutto l'arco di vita.

Tuttavia ...

→ **Plasticità del sistema emotivo** che si modifica in base alla capacità cognitive e alle richieste ambientali → due traiettorie nell'invecchiamento:

1. Miglioramento nella capacità di anticipare e gestire le risposte emotive proprie e altrui
2. Inibizione delle espressioni emotive più difficoltose e uso di strategie di regolazione diverse rispetto al giovane adulto

Dynamic Integration Theory (DIT)

Durante tutto l'arco di vita gli individui possono evidenziare due percorsi di sviluppo emotivo:

- **Ottimizzazione:** automatico, non richiede grandi risorse cognitive
Spinge gli individui verso un numero maggiore di stati emotivi positivi e un numero minore di stati emotivi negativi
- **Differenziazione:** maggior elaborazione consapevole e maggiori risorse cognitive

Spinge verso la complessità cognitivo-affettiva

Continua integrazione dinamica e flessibile dei meccanismi durante lo sviluppo.

**Con l'aumentare dell'età e la diminuzione delle risorse cognitive →
Soprattutto meccanismo di ottimizzazione → compensazione della
perdita e della complessità cognitivo-affettiva**

Socioemotional Selectivity Theory (SST)

Selettività nelle scelte e nelle relazioni sociali all'aumentare dell'età finalizzate alla soddisfazione emotiva.

1. *Due tipi di obiettivi che guidano le nostre azioni:*

Obiettivi conoscitivi: apprendimento per mezzo delle relazioni sociali

Obiettivi emotivi: contatti sociali ridotti per regolare meglio i propri stati emotivi nel presente

2. *La percezione del tempo influenza la scelta degli obiettivi:*

Tempo percepito come **illimitato** → obiettivi conoscitivi

Tempo percepito come **limitato** → obiettivi emotivi → selettività nella costruzione e mantenimento delle relazioni sociali (tipico dell'invecchiamento)

La percezione temporale influenza la qualità degli stati emotivi nell'invecchiamento.

«Regolazione emotiva focalizzata sull'antecedente»: capacità di evitare proattivamente gli stati emotivi negativi attraverso la regolazione delle reti sociali. Poche interazioni e con persone conosciute bene o della famiglia → emozioni positive

«Riduzione dell'anticipazione della negatività»: tendenza a pensare meno alle conseguenze negative delle decisioni e, dunque, a sostenere che le decisioni prese giungano, nella maggior parte dei casi, a buon esito.

L'effetto positività

Effetto positività: tendenza degli anziani a prediligere ricordi positivi ai fini del loro benessere o a rielaborare vicende negative del passato in chiave positiva.

Tuttavia questo processo di regolazione necessita di grandi risorse cognitive
→ *Controllo cognitivo cruciale per la generazione dell'effetto positività*



Solo gli anziani che ottengono prestazioni elevate nei compiti di controllo cognitivo sono più in grado di soddisfare i propri obiettivi di regolazione delle emozioni e mostrano quindi un effetto positività in memoria più marcato.

I dati di neuroimmagine: le regioni associate ai processi emotivi sono relativamente ben preservate → Amigdala e regioni orbitofrontali