

# **Lezione 13 & 14**



**Emozioni**

(Per esonero studiare quanto citato su Schacter e Bara)

# **Prospetto (aggiornato) lezioni**

1. Introduzione al corso storia della psicologia 1
2. Comportamentismo, scienza cognitiva
3. Cenni di neuropsicologia
4. I metodi di ricerca in psicologia generale
5. Attenzione
6. Percezione
7. Memoria & apprendimento
8. Rappresentazione della conoscenza
9. Stati alterati di coscienza, sonno (per il I esonero) e stress (argomento II esonero)

Fino qui argomenti I esonero (lucidi per I esonero, escluso stress).

10. Pensiero e ragionamento
11. Decision making + motivazione

## **12. I Esonero**

13. Emozioni I
14. Emozione II
15. Test cognitivi
16. Intelligenza (4 ore: inizio puntuali ore 11.00)
17. Linguaggio
18. Comunicazione/pragmatica (Bara)

19. Teoria della Mente 1

Fino qui argomenti II esonero (lucidi per II esonero)

20. Teoria della Mente 2

## **21. II esonero**

# TEORIE SULLE EMOZIONI



1. Teorie classiche (Darwin: innatismo

Watson: comportamentismo fine '800-metà '900)

2. Teorie contemporanee (e.g. James, Cannon-Bard)

dagli anni '60):

- Neoevoluzionistiche (mettono in rilievo l'aspetto innato delle emozioni, e.g. Ekman, Plutchik)
- Cognitive (mettono in rilievo l'aspetto appreso, e.g. Lazarus, Ortony & Turner)

Qual e' secondo voi la  
**FUNZIONE DELLE**  
**EMOZIONI?**

Ruolo nel garantire la sopravvivenza degli organismi e l'adattamento all'ambiente.

Le emozioni sono aiutano a comunicare

.....

Secondo voi le emozioni sono  
**INNATE o APPRESE?**

Innatismo: teorie evoluzionistiche (Darwin)

Apprendimento: teorie comportamentiste (Watson)  
cognitiviste



(a) show me what your face would look like if you were about to fight.



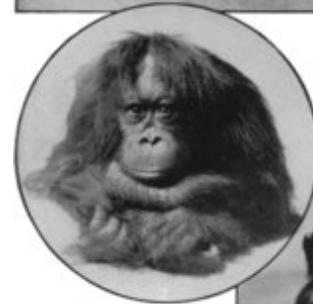
(b) show me what your face would look like if you learned your child had died.



(c) show me what your face would look like if you met friends.



*“The same state of mind is expressed throughout the world with remarkable uniformity.”* (Darwin, 1872)



Esiste una continuità filogenetica tra uomini e animali per quanto concerne i comportamenti espressivi.

# Funzioni dei comportamenti espressivi secondo Darwin:

**Fungere da Segnale:** il comportamento espressivo permette di comunicare il proprio stato emotivo, le proprie intenzioni, nonché delle informazioni importanti relative all'ambiente.



**Preparare all'azione:** stringere i pugni prepara all'azione di colpire, oppure l'espressione di disgusto favorisce l'espulsione di cibo potenzialmente velenoso.



# ***Emozioni ed evoluzione***



Le emozioni sono adattamenti comportamentali evolutivi che hanno avuto successo nell'aumentare le probabilità di sopravvivenza di un individuo

Darwin: il significato del comportamento, cui soggiace una determinata emozione, è funzionale

Perché emozionarsi?

- le emozioni comunicano informazioni
- influenzano le probabilità di sopravvivenza

Le emozioni sono innate

# Comunicazione verbale e gestuale conferiscono al messaggio una duplice valenza

(Ekman, 1989)



**Informativa**

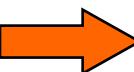
**Emotiva**

“L’intenzione del soggetto può esercitare un controllo completo sulla parola, mentre sembra che non sia possibile esercitare un controllo completo sull’insieme dei gesti: in essi qualcosa dell’emozione traspare sempre” (Ekman, 1989)

# Funzioni della comunicazione non verbale

- ✓ esprimere e comunicare il vissuto emotivo  
**(volto, postura, tono della voce)**
- ✓ trasmettere messaggi di relazione  
**(prossemica, sorriso)**
- ✓ regolare l'interazione  
**(sguardo, gesti, movimenti della testa, pause)**
- ✓ sostenere o sostituire la comunicazione verbale  
**(volto, postura, gesti)**
- ✓ comunicare processi cognitivi  
**(volto)**

# MIMICA FACCIALE



Complesso di segni con cui il volto si esprime



Può comunicare  
informazioni o emozioni



*"La mimica facciale è un sistema duplice, volontario e involontario, capace di mentire e di dire la verità, spesso contemporaneamente. E' per questo che le espressioni del volto possono essere così complesse, ambigue ed affascinanti." (Ekman, 1985)*

# Espressioni facciali emozionali



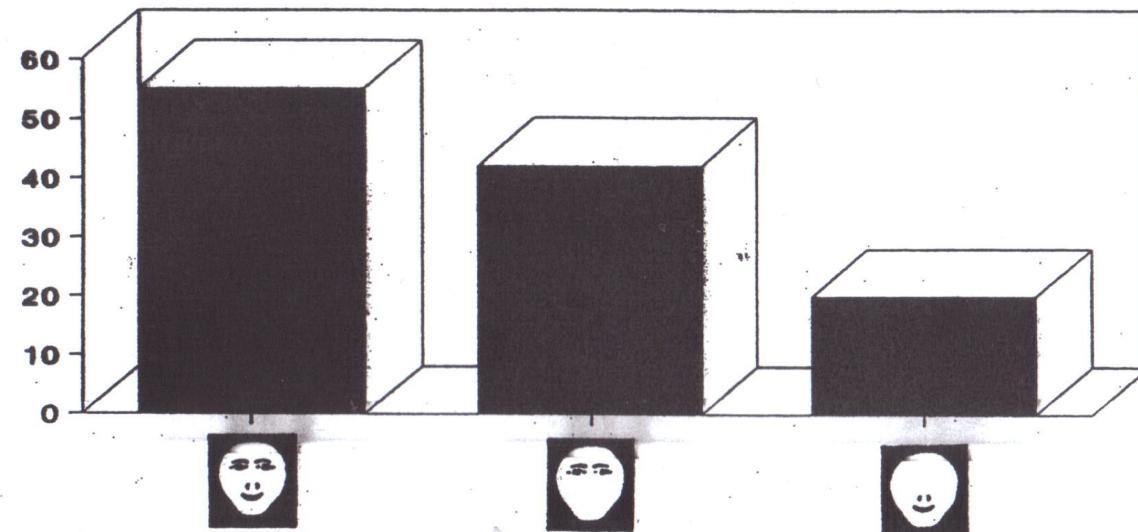
Funzioni:

- ❖ Comunicare il proprio vissuto emotivo
- ❖ Comunicare intenzioni
- ❖ Comunicare informazioni pertinenti relative all'ambiente
- ❖ Creare legame affettivo
- ❖ Mostrare empatia

# **Mimica facciale**

Negli esseri umani il volto rappresenta il più importante oggetto di osservazione, tale interesse sembra essere **innato**

Durata media in secondi dei tempi di osservazione in infanti di due mesi di disegni di volti (fonte: Maurer 1985)



# Sguardo



Il contatto oculare provoca un'attivazione fisiologica nel nostro corpo

Durante una conversazione il contatto oculare aiuta chi ascolta a sviluppare interesse verso quanto sta dicendo il parlante ed aiuta chi parla a regolare il flusso della conversazione ed avere feedback su quanto sta dicendo

# Funzioni dello sguardo



## ***Comunicare atteggiamenti interpersonali***

Le persone guardano più a lungo coloro per i quali nutrono sentimenti di interesse e simpatia, mentre distolgono lo sguardo da coloro con cui non si sentono a proprio agio.

Esperimento: nel corso di una conversazione tra più persone, colui che veniva guardato maggiormente da chi parlava, riteneva di essere “il preferito”.

Attraverso lo sguardo possono anche venire espressi atteggiamenti di dominanza: **le persone autoritarie tendono a guardare molto l'interlocutore mentre parlano e meno quando ascoltano**, le persone che invece hanno **bisogno continuo di rassicurazione cercano costantemente di stabilire un contatto visivo**; inoltre le persone che hanno un forte **bisogno di affiliazione usano maggiormente lo sguardo in situazione amichevole o di collaborazione**

# Espressione delle emozioni



Le “prove” della loro “innatezza”:

- riconoscibili sia nei primati superiori che nell’essere umano
- presenti alla nascita o entro poche settimane di vita
- si manifestano in soggetti ciechi e sordi
- sono trasversali alla cultura di appartenenza

# **A cosa servono paura, rabbia e tristezza?**



■ **Paura:** evita situazioni pericolose ed aumenta le probabilità di sopravvivenza attraverso:

- Fuga / attacco
- isolamento della coscienza

■ **Rabbia** significato etologico:

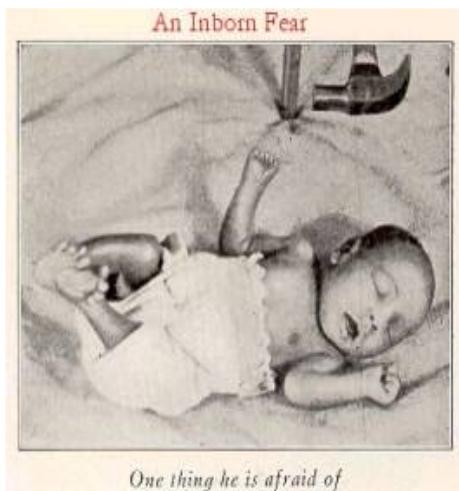
- tende a distanziare i membri di un gruppo nell'ambiente in base alle risorse disponibili
- seleziona i maschi più forti
- protegge la prole
- crea un sistema gerarchico entro il gruppo

■ **Tristezza:** sollecita l'aiuto da parte degli altri

# TEORIE COMPORTAMENTISTE

## J. B. Watson (1919, 1920, 1924)

La “prova” che le emozioni sono apprese:  
Il “caso del Piccolo Albert”  
Watson, & Rayner (1920)



# Teorie periferiche delle emozioni: James-Lange

■ L'emozione è causata dalla percezione di una modificazione fisiologica: non piangiamo perché siamo tristi, bensì siamo tristi perché ci accorgiamo che stiamo piangendo



# L'emozione per James è:

Percezione delle modificazioni fisiologiche

Ruolo fondamentale Sistema Nervoso Periferico

Aspetto mentale



Riconoscimento istintivo a livello percettivo di stimoli emotigeni che dà origine al processo emozionale

Sentimento soggettivo cosciente che ne costituisce la parte finale

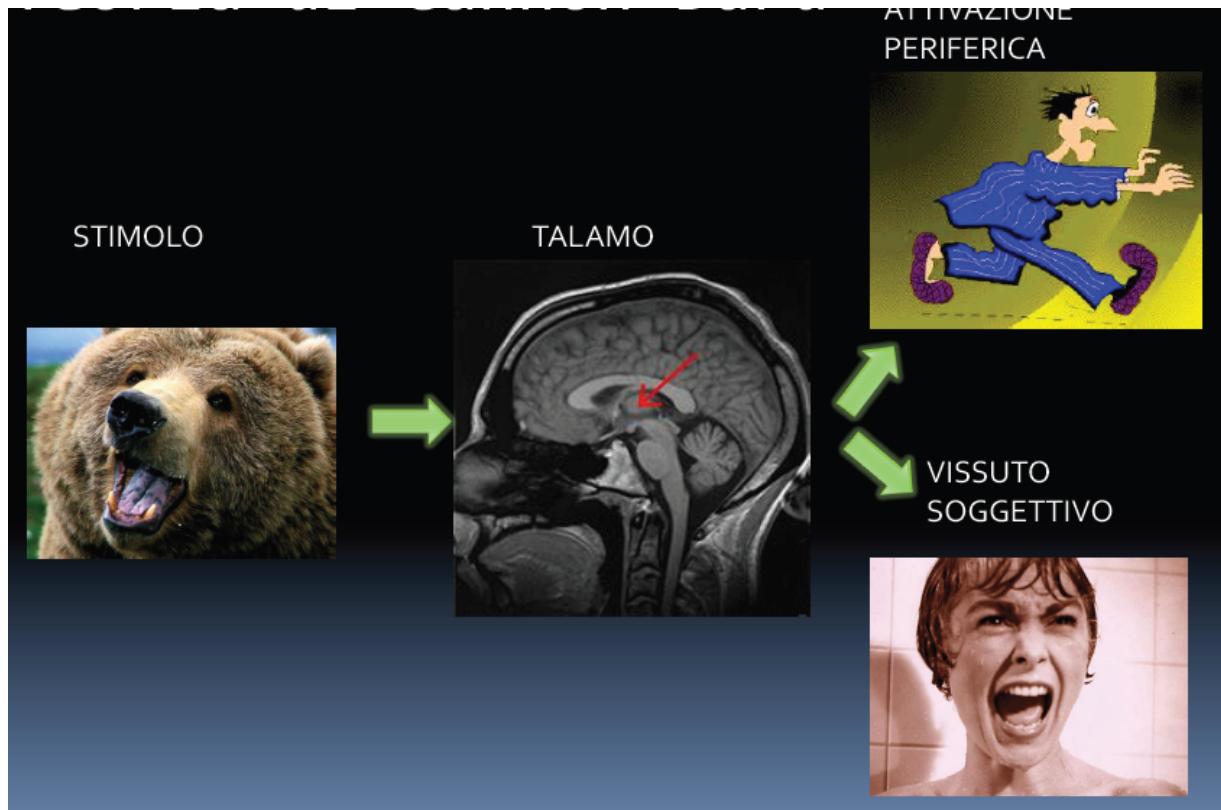
# Cannon: Critiche alla teoria di James-Lange:

- Stimoli tra loro diversi producono le stesse reazioni fisiologiche
- Emozioni tra loro molto diverse si accompagnano alle stesse modificazioni fisiologiche
- Non sempre siamo consapevoli delle nostre modificazioni fisiologiche

Cannon recide la spina dorsale di alcuni gatti e questi, pur in assenza dei feedback dovuti alle modificazioni viscerali, mettono in atto comportamenti espressioni di emozioni

# Teorie centrali delle emozioni: Cannon-Bard

Non c'è una causazione diretta tra percezione ed emozione ma esiste una mediazione a livello talamico



Uno stimolo emotivamente attivante produce una scarica a livello di una specifica parte del nostro cervello (il talamo), che insieme ad altri elementi del cervello è definito Sistema Nervoso Centrale (SNC).

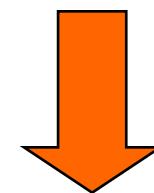
Sistema Nervoso Autonomo: dà avvio alle reazioni fisiologiche periferiche e causa il vissuto soggettivo.

Origine delle emozioni: SNC

# Anni '60: Rinascita dell'interesse per le emozioni



- 1.Nascita del COGNITIVISMO
- 2.Riscoperta dell'opera di Darwin e grandi sviluppi negli studi etologici



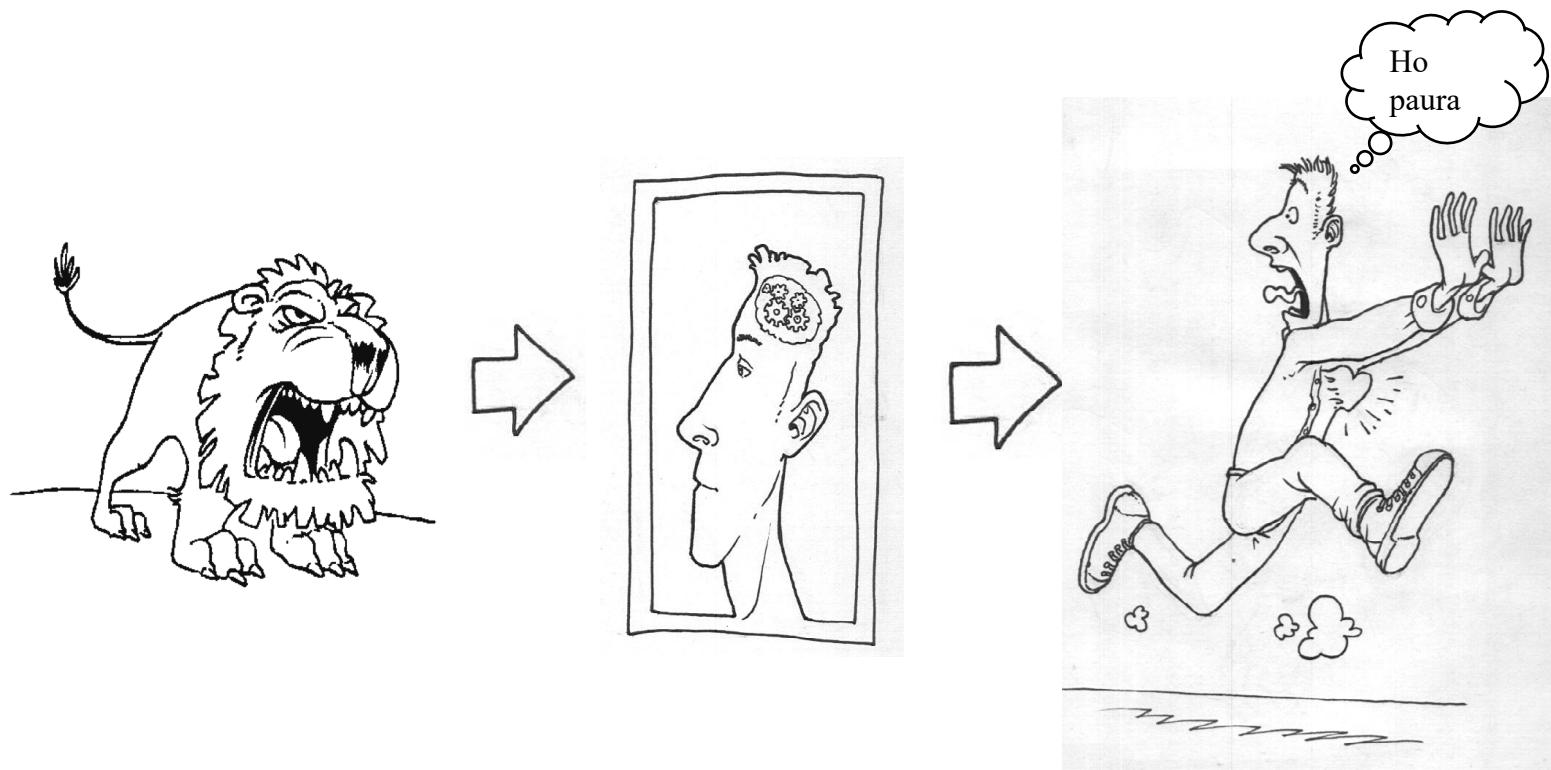
Nascita delle teorie neoevoluzionistiche delle emozioni

Nascita delle teorie cognitive delle emozioni

T. CONTEMPORANEE  
NEOEVOLUZIONISTICHE

# TEORIE DELLE EMOZIONI PRIMARIE

## Plutchik (1958), Ekman (1972, 1992)



# ***Emozioni primarie***

(Ekman 1992)

Esistenza di un piccolo insieme di emozioni di base, definite **emozioni primarie** (felicità, rabbia, sorpresa, paura, disgusto e tristezza

Caratteristiche distintive:

- segnali espressivi distinti e universali
- presenza in altri primati
- pattern di attivazione fisiologici specifici
- antecedenti situazionali distinti e universali
- valutazione cognitiva automatica
- incontrollabilità
- instaurarsi e durata relativamente breve

## Esempi di stimoli usati da Ekman



# ***Emozioni primarie***



- **Emozioni primarie:** felicità, rabbia, sorpresa, paura, disgusto e tristezza

Caratteristiche distintive (Ekman 1992):

- segnali espressivi distinti e universali
- presenza in altri primati
- pattern di attivazione fisiologici specifici
- antecedenti situazionali distinti e universali
- valutazione cognitiva automatica
- incontrollabilità
- instaurarsi e durata relativamente breve

# ***Critiche alla teoria ed ai risultati di Ekman (Russell 1994)***



- **Stimoli utilizzati:** poco ecologici
- **Disegno sperimentale:** facilitante i soggetti
- **Previsione attivazione fisiologica specifica:**  
non confermata da studi successivi

## ■ Stimoli più ecologici per il riconoscimento delle emozioni



# Come misurare le espressioni facciali?

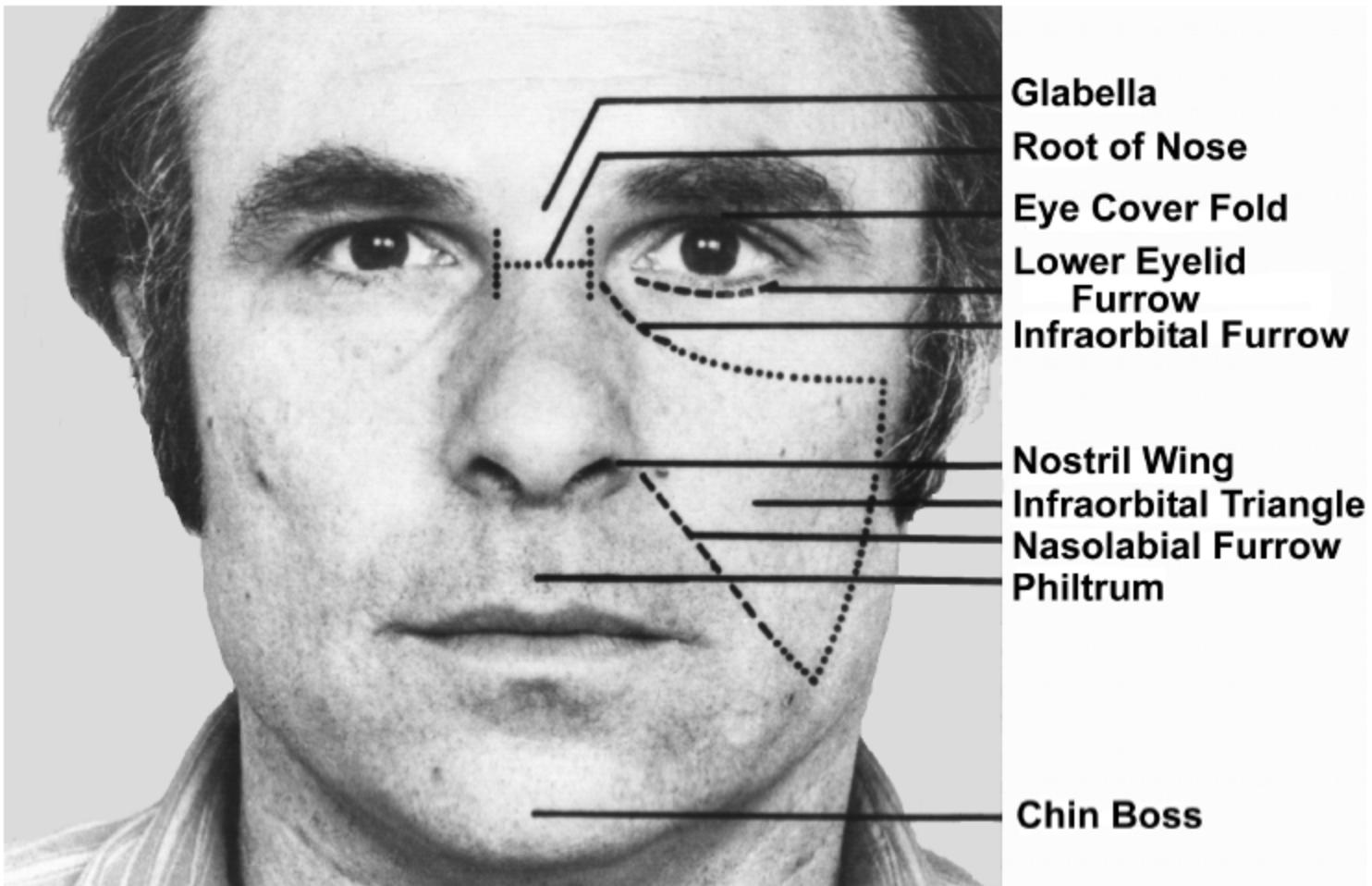
- a. Metodo dei giudici
- b. Metodi di codifica oggettiva: FACS

## FACS

(Facial Action Coding System, Ekman, & Friesen, 1978)

Descrizione di ogni singolo movimento facciale in termini di unità minime (Action Unit: AU).

**Figure 1-1: Names and locations of facial areas and parts.**



# Display rules



Regole socialmente apprese che determinano quale espressione si può, o si deve esibire, a quale intensità e in quale contesto.

Dipendono da:

- Cultura
- Status sociale
- Sesso
- Situazione

## Espressione emozionale e contesto culturale



Es.: Giapponesi e statunitensi adulti vedono brevi filmati di mutilazioni, da soli oppure in presenza di altri. Mentre da soli i giapponesi mostrano il disgusto, non lo fanno in presenza di altri. Gli statunitensi tendono a comportarsi in modo più simile nei due contesti.

## ***Processi fisiologici di base ed emozioni***



E' possibile misurare da un punto di vista fisiologico  
l'attivazione emotiva  
es. frequenza cardiaca, tono muscolare, attivita' respiratoria ecc.

Non e' possibile identificare un indicatore specifico (marker)  
per emozioni specifiche

Quando si considerano un insieme di risposte fisiologiche solo  
**RABBIA, PAURA e DISGUSTO** mostrano cambiamenti fisiologici  
stabili e sistematici

# ***Teoria psicoevoluzionistica*** R. Plutchik (1958)

L'emozione è un meccanismo fondamentale per la sopravvivenza degli individui.

Emozioni = catene di eventi suscite da specifici stimoli ambientali.

EVENTO STIMOLANTE	COGNIZIONE	AFFETTO	AZIONE
Minaccia	Pericolo	Paura	Fuga
Membro del gruppo	Amico	Accettazione	Condivisione
Potenziale compagno sessuale	Possesso	Gioia estasi	Corteggiare accoppiarsi

# Sequenza di eventi che determina un'emozione



# **Emozioni secondarie**



- Due possibili spiegazioni:
- 1) Mix di emozioni primarie (Plutchik 1980, 1994)

Paura + Sorpresa	=	Allarme, Timore
Tristezza + Disgusto	=	Rimorso
Disgusto + Collera	=	Disprezzo, Odio, Ostilità
Gioia + Paura	=	Colpa
Collera + Gioia	=	Orgoglio
Paura + Disgusto	=	Vergogna, Pudicizia

- 2) Etichettate in seguito ad una valutazione cognitiva della situazione

# ***Emozioni e sviluppo***



L'espressione di un'emozione e' una forma di comunicazione indicante il bisogno di nutrimento e protezione

tali pattern comunicativi sono innati e devono funzionare la prima volta che vengono messi in atto

anche i genitori, con l'espressione comportamentale delle proprie emozioni, influenzano il comportamento dell'infante

Es. Esperimento del «precipizio visivo»: attraverso la loro espressione facciale i genitori influenzano la propensione o meno dei bambini di attraversare una lastra di vetro.

# ***Teorie cognitive o componenziali***



L'emozione e' la risultante di due componenti:

Attivazione fisiologica + Processi cognitivi

La valutazione cognitiva ha un'influenza cruciale  
nella espressione emozionale (Lazarus, 1982)

Non esistono emozioni primarie, tutte le emozioni sono  
la risultante di diverse valutazioni cognitive che producono  
specifiche risposte (fisiologiche, espressive, comportamentali)  
(Ortony e Turner 1990)

Se è possibile influenzare le convinzioni di qualcuno è anche possibile  
influarne le sue emozioni

# Teorie cognitive



- Non si nega il radicamento biologico delle emozioni
- Dato che le tipologie delle interpretazioni ambientali sono limitate e' sensato che esistano una serie limitata di emozioni da esse causate
- Cio' che e' biologicamente determinante e vincolante e' il rapporto tra una certa valutazione cognitiva e la sua conseguente valutazione emotionale NON e' biologicamente determinato il tipo di valutazione che facciamo in una determinata situazione

## **Postulato generale:**



Nel determinare l'esperienza soggettiva di un'**emozione**, sarebbero necessarie sia l'**attivazione fisiologica**, sia l'**interpretazione cognitiva** di tale attivazione.

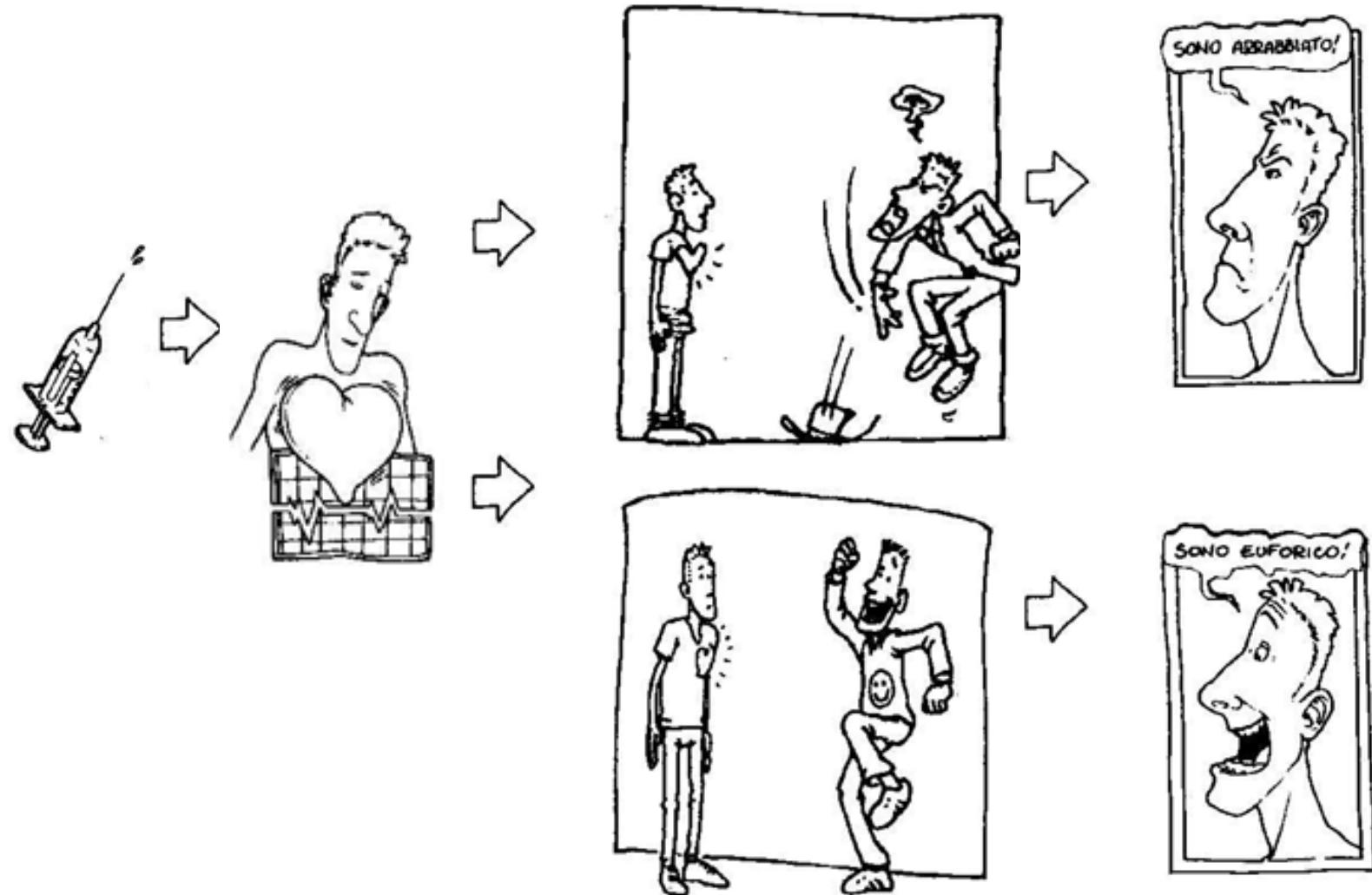
## Ne consegue:

- 1) Se una persona si sente attivata fisiologicamente senza sapere perché, cercherà una spiegazione nel contesto. In base alle caratteristiche di quest'ultimo, un medesimo stato di attivazione potrà essere interpretato in maniera differente dal punto di vista emozionale.
- 2) Se l'individuo ha una spiegazione adeguata per la sua attivazione fisiologica, non avrà bisogno di cercare elementi nel contesto e all'attivazione non sarà attribuita una valenza emozionale.
- 3) L'interpretazione cognitiva avviene solo in presenza di attivazione fisiologica.

# TEORIA COGNITIVO-ATTIVAZIONALE

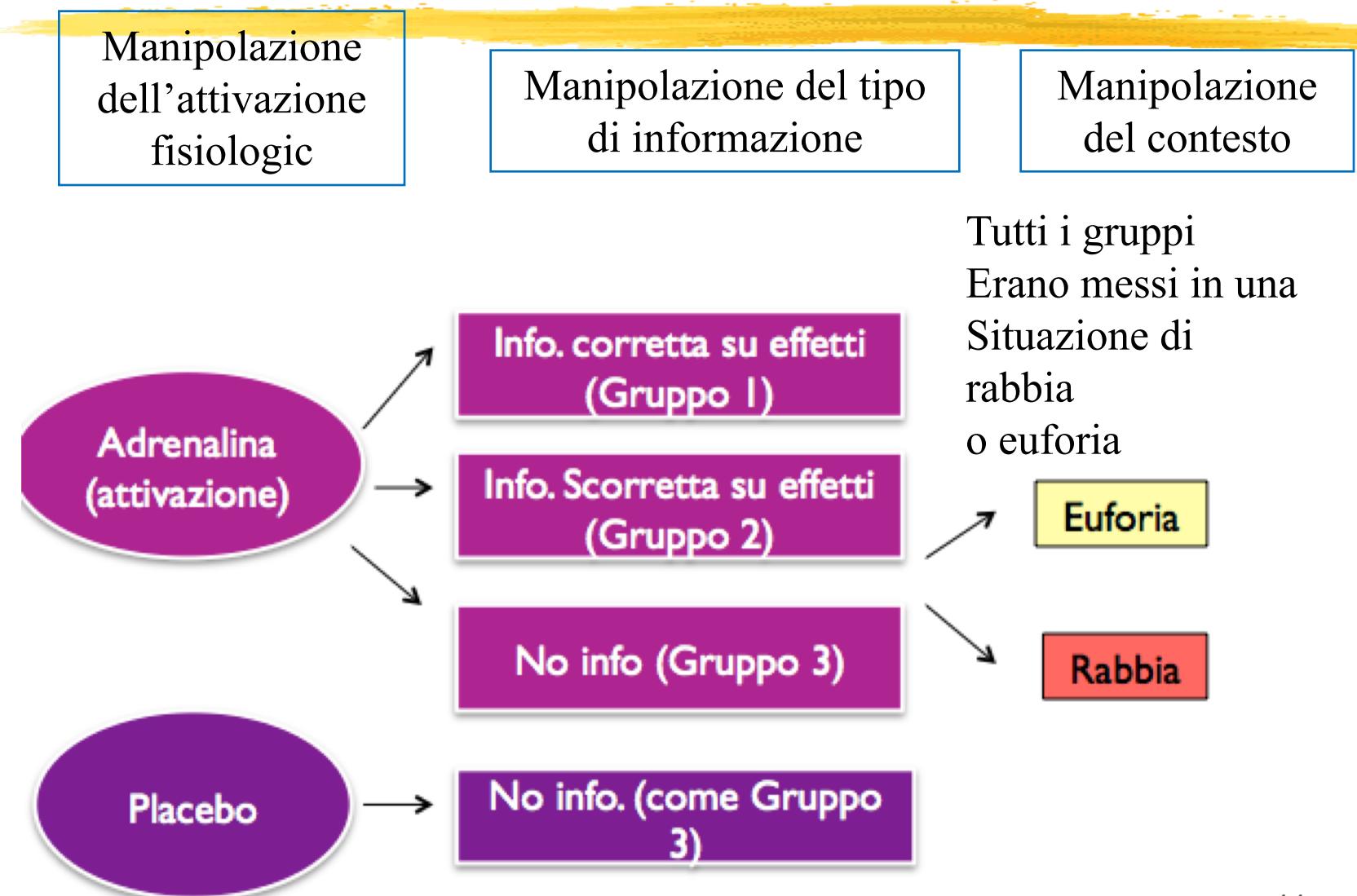
## Schachter & Singer (1962)

T. CONTEMPORANEE  
COGNITIVE



# ESPERIMENTO DI SCHACHTER & SINGER

## SCHEMA SPERIMENTALE



## RISULTATI

### Placebo no effetto

I soggetti che avevano ricevuto adrenalina e che erano stati male informati o non informati erano più euforici rispetto a quelli a cui erano state date informazioni sul suo effetto

Il contesto ha un effetto solo in caso di assenza di informazione

## **Prospetto (orientativo) lezioni**

1. Introduzione al corso storia della psicologia 1
2. Comportamentismo, scienza cognitiva
3. Cenni di neuropsicologia
4. I metodi di ricerca in psicologia generale
5. Attenzione
6. Percezione
7. Memoria & apprendimento
8. Rappresentazione della conoscenza
9. Stati alterati di coscienza, sonno (per il I esonero) e stress (argomento II esonero)  
Fino qui argomenti I esonero (**lucidi per I esonero, escluso stress**).
10. Pensiero e ragionamento
11. Decision making + motivazione
- 12. I Esonero Esonero - 12/12/2023 (SOLO STUDENTI I ANNO)**  
13. Emozioni 1  
14. Intelligenza (4 ore)  
15. Linguaggio  
16. Comunicazione  
17. Test cognitivi  
18. Emozione 2
19. Teoria della Mente 1  
Fino qui argomenti II esonero (**lucidi per II esonero**)
20. Teoria della Mente 2
- 21. II esonero - on line – 12/12/2023 (SOLO STUDENTI I ANNO)**

**FINO Q**

**O**

# Teorie componenziali: Lazarus



- **Valutazione primaria:** la rappresentazione soggettiva di un evento, di un oggetto, di un agente è valutata in relazione allo stato di benessere dell'individuo
- **Valutazione secondaria:** si tiene conto delle risorse cui l'individuo può fare appello per fare fronte alla situazione
- **Rivalutazione:** si monitora la situazione stimolo e le strategie per fronteggiarla modificando eventualmente la valutazione primaria e secondaria

# ***Temi relazionali nucleari delle emozioni secondo Lazarus***

---

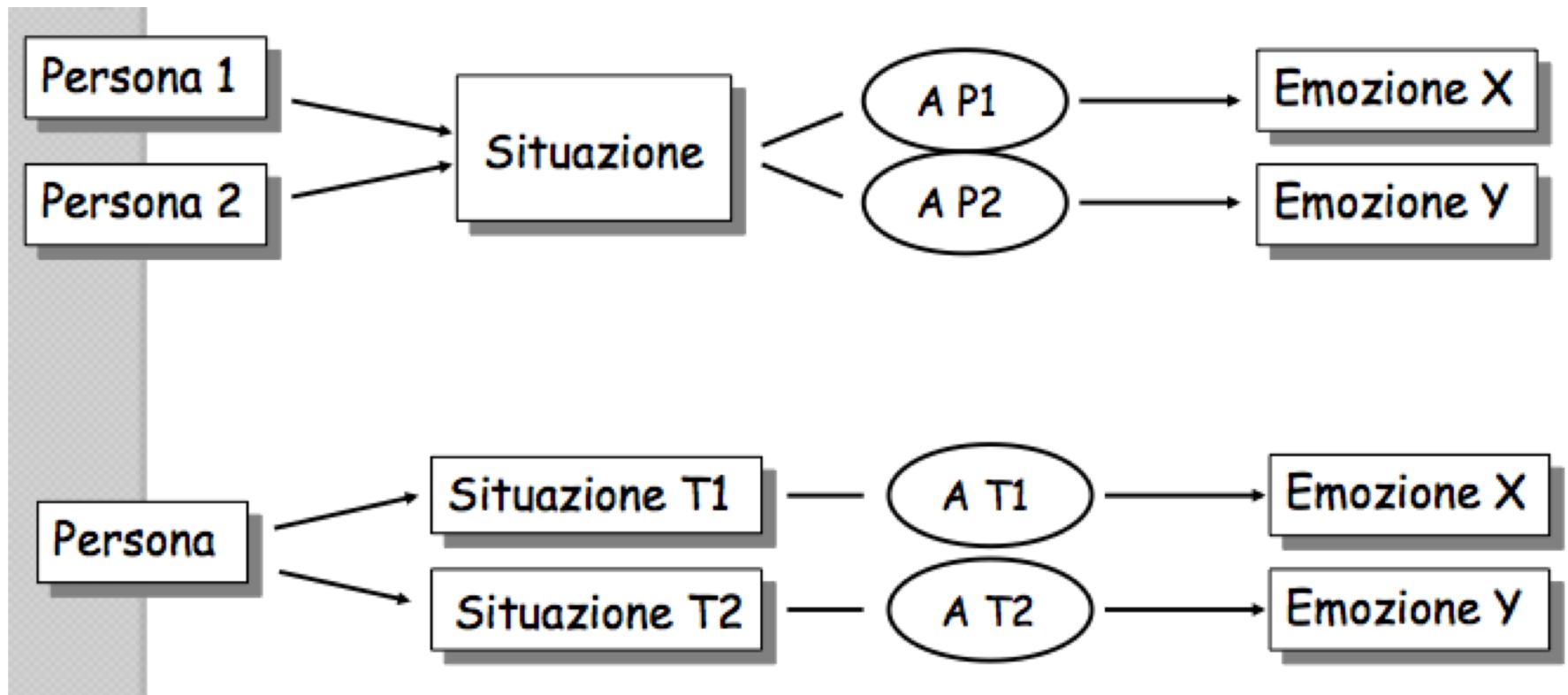
Rabbia	Un'offesa che mi danneggia
Ansia	Confrontarsi con una situazione esistenziale incerta
Spavento	Confrontarsi con un pericolo immediato, concreto e insormontabile
Colpa	Trasgredire un imperativo morale
Vergogna	Non riuscire a realizzare l'immagine ideale di sé
Tristezza	Sperimentare una perdita irreparabile
Invidia	Desiderare una cosa posseduta in misura maggiore da altri
Gelosia	Risentimento verso qualcuno per il pericolo di una perdita di affetto
Disgusto	Avere a che fare con qualcosa di repulsivo
Felicità	Fare progressi verso la realizzazione di uno scopo
Orgoglio	Promozione della propria identità attraverso il raggiungimento di un obiettivo
Sollievo	Risoluzione di una situazione stressante e incongruente con i propri scopi
Speranza	Considerare realizzabili prospettive migliori
Amore	Condividere o desiderare di condividere affetto usualmente, ma non necessariamente, reciproco
Compassione	Essere commossi dalla sofferenza di un'altra persona e volerla aiutare

# Esperimenti di Lazarus



- Modificando l'interpretazione da parte dei soggetti della situazione (visione di alcuni filmati che suscitavano vari tipi di emozioni) essi modificavano le loro emozioni e la relativa attivazione fisiologica

# VARIABILITÀ INTER- E INTRA- INDIVIDUALE



# IN CONCLUSIONE



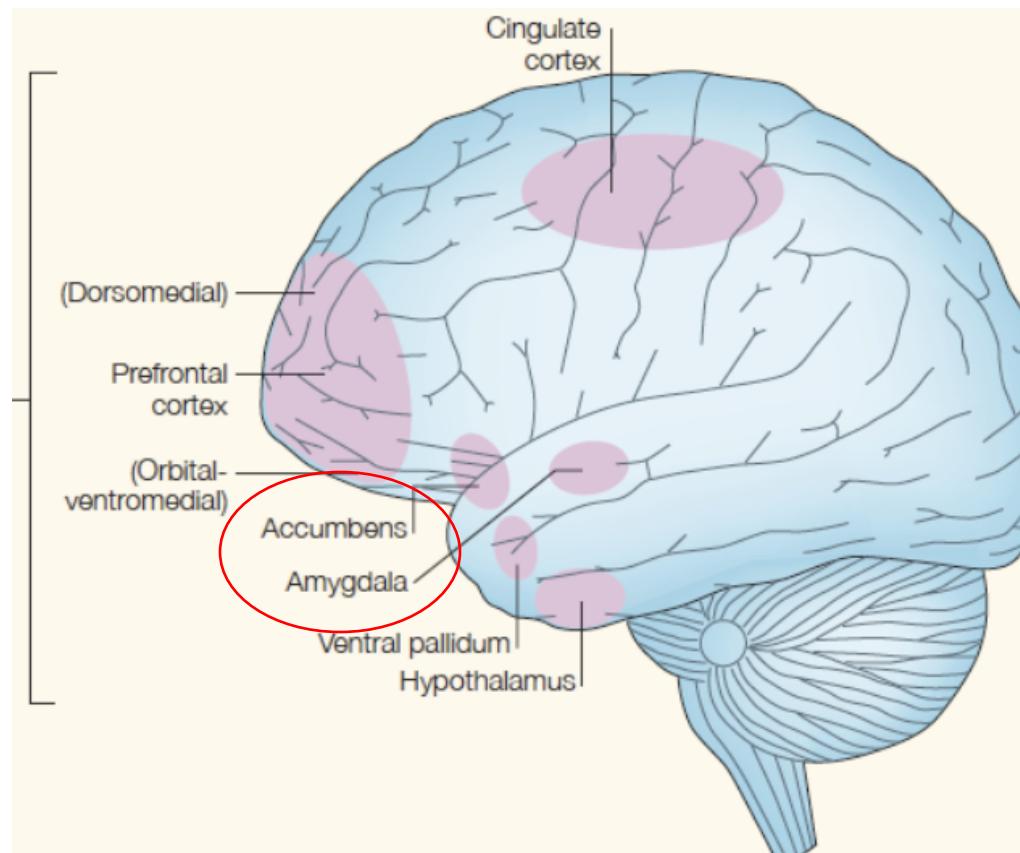
Diverse teorie relative alla genesi e alle componenti delle emozioni.

TRATTO COMUNE:

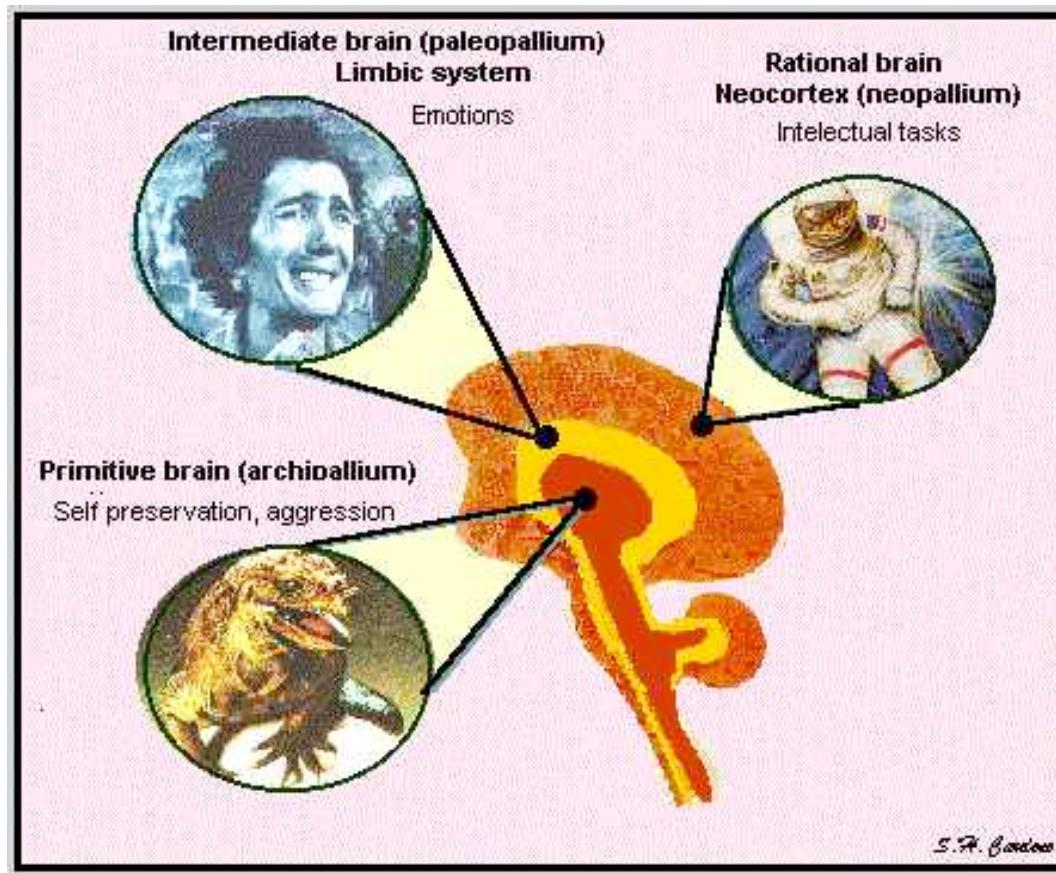
**Emozioni come processi multicomponenziali, strumenti di adattamento e conoscenza, selezionate dall'evoluzione filogenetica per favorire l'adattamento dell'individuo all'ambiente, permettendo all'uomo di mettere in atto la risposta più adeguata al contesto.**

# **sistema limbico**

Due particolari strutture limbiche l'amigdala e il nucleo accumbens giocano un ruolo essenziale nell'elaborazione dell'esperienza emozionale



# **MacLean: sviluppo filogenetico del cervello**



## ***MacLean: la teoria del cervello uno e trino***



Il cervello ha ereditato la struttura e l'organizzazione di tre tipi fondamentali di cervello:

- Cervello rettiliano: e' filogeneticamente il piu' antico e coordina comportamenti geneticamente stabiliti (tronco encefalico, formazione reticolare mesencefalo e nuclei della base)
- Sistema limbico: coordina il soddisfacimento degli istinti ed e' la sede delle emozioni (parte piu' interna della corteccia cerebrale o lobo limbico)
- Neocorteccia: e' filogeneticamente la piu' recente, e' sovraordinata ai restanti due cervelli e coordina i processi cognitivi piu' evoluti (es. razionalita')

## ***Critiche di Le Doux al modello di MacLean***



- Non esiste una divisione chiara e netta tra un cervello emozionale più primitivo ed un cervello evoluto pensante
- Il sistema limbico non è così specializzato: lesioni in questa area crea pochi deficit alle emozioni ma gravi compromissioni di altre abilità cognitive
- Difficoltà a raggruppare tutte le aree cerebrali interessate all'elaborazione dell'emozione in un unico sistema

# ***Conclusioni sul ruolo del cervello (Le Doux, 1988)***



L'emozione non e' un fenomeno unitario

La valutazione della rilevanza emozionale degli imput sensoriali puo' verificarsi senza consapevolezza

I meccanismi che valutano la rilevanza dello stimolo sono filogeneticamente piu' antichi

I meccanismi neurali soggiacenti all'esperienza emozionale sono filogeneticamente recenti

# **Oltre una visione dualistica delle emozioni (Damasio)**



La psicologia deve liberarsi dalla visone dualistica cartesiana di una mente disincarnata e di un corpo privo di mente

Sede dell'esperienza emotiva e' il corpo ma tali modificazioni si integrano con un atto valutativo del cervello

I sentimenti sono i "marcatori somatici" che favoriscono i processi decisionale e razionali

i sentimenti fanno parte dei processi decisionali e di pensiero

# ***Emozioni e consapevolezza***



Il processo emozionale riguarda:

- Modificazione comportamentali utili allo scopo immediato
- Il sentire l'emozione in connessione con l'oggetto che l'ha causata (sentimento)

Essere consapevoli dei nostri stati emotivi consente di avere flessibilità di risposta comportamentale

# ***Una visione integrata di emozioni e cognizione***



Le emozioni sono involontarie, non prevedibili, controllabili a fatica, ecc. come lo è la cognizione

Non è possibile concepire cognizione ed emozioni come reciprocamente aliene

Emozioni e cognizione devono integrarsi efficacemente per il benessere adattativo dell'individuo

Le emozioni contribuiscono alla gestione delle mete e dei piani del sistema e delle loro priorità:

- evitano le lentezze e le incertezze dell'elaborazione cognitiva
- sono in grado di dare massima priorità ai propri segnali in modo flessibile

## TRANTOR EMOTIONS QUESTIONNAIRE - TREQ

SCHEDA 1 - EMOZIONI/SENTIMENTI/STATI D'ANIMO  
PREVALENTI DI QUESTO PERIODO

Nome..... Cognome.....

Data compilazione..... Età..... Sesso: M F

Istruzioni: di seguito viene presentata una lista di emozioni, sentimenti, stati d'animo in ordine alfabetico. Segni con una crocetta, a fianco della parola, solo le *emozioni che ritiene siano caratteristiche del periodo che sta vivendo*.

A) Per ciascuna emozione provata - se significativa di questo periodo - indichi l'intensità utilizzando uno dei seguenti segni: + = poco intenso; ++ = intenso; +++ = molto intenso.

B) Per ciascuna emozione significativa provata in questo periodo indichi anche la *frequenza* con cui viene sperimentata, utilizzando uno dei seguenti segni: + = poco frequente; ++ = frequente; +++ = molto frequente.

EMOZIONI SIGNIFICATIVE	Intens.	Freq.	EMOZIONI SIGNIFICATIVE	Intens.	Freq.	EMOZIONI SIGNIFICATIVE	Intens.	Freq.
Accettazione			Estraneità			Pensosità		
Aderazione			Estasi			Perplessità		
Affetto			Esaltanza			Pietà		
Agitazione			Euforia			Preoccupazione		
Aggressività			Fastidio			Prostrazione		
Aguantismo			Felicità			Pudore		
Allegria			Fiducia			Rabbia		
Ammirazione			Fraternalità			Rassegnazione		
Amore			Frustrazione			Repulsione		
Angoscia			Rancore			Rimorso		
Ansia			Rimpianto			Rimpianto		
Apatia			Stancherdimento			Sbalordimento		
Apprensione			Gratitudine			Schifo		
Aspettativa			Imbarazzo			Sconsolto		
Collera			Impotenza			Senso di colpa		
Commcione			Inadeguatezza			Serenità		
Compasione			Incuria			Solidarietà		
Conecrazione			Indolenza			Sollievo		
Confusione			Indifferenza			Indifferenza		
Contentezza			Iniquitudine			Inquietudine		
Curiosità			Insofferenza			Indifferenza		
Debolezza			Invidia			Insofferenza		
Dedizione			Ira			Invidia		
Delusione			Irruizione			Irruizione		
Determinazione			Malinconia			Irritazione		
Devazione			Noia			Malinconia		
Difidenza			Nostalgia			Noia		
Disagio			Odio			Nostalgia		
Disgusto			Onnipotenza			Odio		
Disperazione			Orrore			Onnipotenza		
Disprezzo			Otimismo			Orrore		
Dolore			Panico			Otimismo		
Fecciazione			Paura			Panico		
Festuzismo						Paura		

Altre emozioni significative:

## TRANTOR EMOTIONS QUESTIONNAIRE - TREQ

SCHEDA 2 - EMOZIONI/SENTIMENTI/STATI D'ANIMO  
CARATTERISTICI DELLA VITA

Nome..... Cognome.....

Età..... Sesso: M F

Istruzioni: di seguito viene presentata una lista di emozioni, sentimenti, stati d'animo in ordine alfabetico. Segni con una crocetta, a fianco della parola, solo le *emozioni che ritiene siano caratteristiche della sua vita*.

A) Per ciascuna emozione provata - se significativa della sua vita - indichi l'intensità utilizzando i seguenti segni: + = poco intensa; ++ = intensa; +++ = molto intensa.

B) Per ciascuna emozione significativa provata indichi anche la *frequenza* con cui viene sperimentata, utilizzando uno dei seguenti segni: + = poco frequente; ++ = frequente; +++ = molto frequente.C) Per le *emozioni che non ha mai provato*, le evidenzia mediante *scattolatura* (esempio: Accettazione)

EMOZIONI SIGNIFICATIVE	Intens.	Freq.	EMOZIONI SIGNIFICATIVE	Intens.	Freq.	EMOZIONI SIGNIFICATIVE	Intens.	Freq.
Accettazione			Estraneità			Pensosità		
Adorazione			Estasi			Perplessità		
Affetto			Esaltanza			Pietà		
Agitazione			Euforia			Preoccupazione		
Aggressività			Fastidio			Prostrazione		
Aguantismo			Felicità			Pudore		
Allegria			Fiducia			Rabbia		
Ammirazione			Fraternalità			Rassegnazione		
Amore			Frustrazione			Repulsione		
Angoscia			Rancore			Rimorso		
Ansia			Rimpianto			Rimpianto		
Apatia			Stancherdimento			Sbalordimento		
Apprensione			Gratitudine			Schifo		
Aspettativa			Imbarazzo			Sconsolto		
Collera			Impotenza			Senso di colpa		
Commcione			Inadeguatezza			Serenità		
Compasione			Incuria			Solidarietà		
Conecrazione			Indolenza			Sollievo		
Confusione			Indifferenza			Indifferenza		
Contentezza			Iniquitudine			Inquietudine		
Curiosità			Insofferenza			Indifferenza		
Debolezza			Invidia			Insofferenza		
Dedizione			Ira			Invidia		
Delusione			Irruizione			Irruizione		
Determinazione			Malinconia			Irritazione		
Devazione			Noia			Malinconia		
Difidenza			Nostalgia			Noia		
Disagio			Odio			Nostalgia		
Disgusto			Onnipotenza			Odio		
Disperazione			Orrore			Onnipotenza		
Disprezzo			Otimismo			Orrore		
Dolore			Panico			Otimismo		
Fecciazione			Paura			Panico		
Festuzismo						Paura		

Altre emozioni significative:

## ***Questionario sulle emozioni***



- Ci sono emozioni che non avete mai provato?
- Le emozioni che provate con maggiore (o minore frequenza) appartengono alla stessa famiglia
- Avete una netta prevalenza di segni «+» «++» o «+++»
- Ci sono differenze significative tra questo periodo e le emozioni caratteristiche della vostra vita?