# Modulo specialistico con laboratorio: Espressione e regolazione emotiva

## Prof. Stefania Balzarotti

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso si propone di fornire agli studenti conoscenze teoriche e competenze operative rispetto alle principali componenti del processo emotivo, focalizzandosi in particolare sull’espressione delle emozioni e sul loro controllo attraverso le diverse strategie di regolazione emotiva.

Al termine dell'insegnamento, lo studente sarà in grado di:

*Conoscenza e comprensione:*

* Conoscere i principali modelli teorici presenti in letteratura sul processo emotivo, distinguendo le emozioni da altri fenomeni affettivi;
* Conoscere i principali modelli sulla regolazione emotiva;
* Conoscere le principali strategie di regolazione delle emozioni e le relative implicazioni per il benessere soggettivo e interpersonale;
* Conoscere le basi per la decodifica dell’espressione emotiva.

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione:*

* Utilizzare strumenti e tecniche di induzione emotiva;
* Applicare sistemi di decodifica dell’espressione emotiva all’analisi di immagini e registrazioni di comportamento;
* Raggiungere maggiore autoconsapevolezza rispetto alle proprie modalità di espressione emotiva e di regolazione delle emozioni attraverso l’auto- somministrazione di strumenti e tecniche presentati nel corso;
* Utilizzare tecniche e strumenti di *assessment* della capacità di regolazione emotiva;
* Porre le basi per la progettazione di training di empowerment della capacità di regolazione emotiva.

*Autonomia di giudizio:*

* Accostarsi ai modelli teorici che riguardano i processi di generazione e di regolazione emotiva con pensiero critico e autonomia di pensiero;
* Gestire la complessità del processo emotivo;
* Formulare interpretazioni e giudizi circa la capacità di regolazione e/o l’espressione emotiva di un dato individuo sulla base dei dati acquisiti dalla somministrazione di strumenti e tecniche presentati nel corso (es., test e questionari, osservazione e decodifica).

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Il corso prevede un’articolazione in tre moduli.

Unità 1 – Introduzione al processo emotivo

* Fenomeni affettivi: emozioni, stress, umore
* Modelli teorici: emozioni di base, *appraisal*, *core affect*
* Impatto emotivo: Indurre/generare un’emozione
* Misurare la risposta emotiva: *arousal*, comportamento espressivo, vissuto soggettivo

Unità 2 – La regolazione delle emozioni

* Che cos’è la regolazione emotiva: modelli e le strategie
* Implicazioni per il benessere soggettivo e interpersonale
* Il *savoring*: regolare le emozioni positive
* Approcci per l’*assessment*
* Come strutturare un progetto di empowerment

Unità 3 – L’espressione delle emozioni

* Il comportamento non verbale e la mimica facciale
* Il Facial action coding system (FACS)
* Riconoscere le emozioni: analisi di immagini e videoregistrazioni

Le Unità 2 e 3 richiederanno allo studente di sviluppare sia un percorso di autoriflessione relativo alle proprie modalità di espressione e di controllo delle emozioni, sia capacità di osservazione, *assessment* ed *empowerment* di tali abilità nell’altro.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

*Bibliografia per il percorso basato sui contenuti delle lezioni*: lo studente si preparerà attraverso lo studio degli appunti delle lezioni e dei materiali integrativi inseriti sulla piattaforma Blackboard.

*Bibliografia per il percorso basato sui testi*: lo studente si preparerà attraverso lo studio dei seguenti testi e materiali bibliografici:

O. Matarazzo-V.L. Zammuner (a cura di), La regolazione delle emozioni, Il Mulino. Capitoli 1, 3, 4.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/autori-vari/la-regolazione-delle-emozioni-9788815259059-231663.html)

Due articoli a scelta tra:

K. Scherer, (2005). What are emotions and how can they be measured? Social science information, 44(4), 695-729.

S. Balzarotti-M.R.Ciceri (2014). News reports of catastrophes and viewers' fear: Threat appraisal of positively versus negatively framed events. Media Psychology, 17(4), 357-377.

J.B. Nezlek-Kuppens, Regulating positive and negative emotions in daily life, Journal of Personality, 76(3), 561-580.

J. Quoidbach-E.V. Berry-M. Hansenne-M. Mikolajczak (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. Personality and individual differences, 49(5), 368-373.

G.A. Van Kleef, (2009). How emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model. Current directions in psychological science, 18(3), 184-188.

D. Keltner-D. Sauter-J. Tracy-A. Cowen, (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. Journal of nonverbal behavior, 43(2), 1-28.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Ciascuna lezione prevede l’alternanza tra spiegazioni teoriche frontali da parte del docente ed esercitazioni laboratoriali (ad esempio: auto-somministrazione di test/questionari, analisi di videoregistrazioni, forum di discussione) in cui allo studente sarà richiesta l’applicazione di uno/a o più strumenti e/o tecniche relative al contenuto oggetto della lezione. Il docente inoltre assegnerà alcune attività (*assignement*) da portare a termine in autonomia da parte dello studente tra una lezione e la successiva (ad esempio: diario delle emozioni) che verranno in seguito discusse in classe e in sede di esame.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

Per il percorso basato sui contenuti delle lezioni, la valutazione relativa ai risultati di apprendimento avverà attraverso un colloquio orale nel quale verranno poste domande circa a) l’acquisizione e la comprensione dei contenuti del corso; b) la capacità di rielaborazione personale (es., giudizi critici sui contenuti, alle tecniche sperimentate nelle esercitazioni condotte durante le ore di lezione; commento agli *assignement* svolti in autonomia dallo studente durante il corso); c) capacità di individuare contesti di applicazione dei contenuti del corso. Mediante il colloquio orale, lo studente dovrà dimostrare di sapersi orientare tra i temi e le questioni di fondo discussi durante le lezioni, con particolare attenzione alla parte delle esercitazioni laboratoriali.

Per il percorso basato sui testi, la valutazione relativa ai risultati di apprendimento avverà attraverso un colloquio orale nel quale verranno poste domande circa a) l’acquisizione e la comprensione dei contenuti; b) la capacità di rielaborazione personale; c) la capacità di individuare contesti di applicazione.

Il voto finale consiste in un Approvato. Ai fini della valutazione concorreranno la pertinenza delle risposte, la precisione e completezza dei contenuti riferiti, l’uso appropriato della terminologia, la capacità di individuare contesti pratici di applicazione.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

*Prerequisiti*

Il modulo non richiede il raggiungimento di prerequisiti pregressi. Tuttavia, sarà necessario per lo studente richiamare le conoscenze di base circa il processo emotivo dal corso di Psicologia Generale.

Nel caso in cui la situazione sanitaria relativa alla pandemia di Covid-19 non dovesse consentire la didattica in presenza, sarà garantita l’erogazione a distanza dell’insegnamento con modalità che verranno comunicate in tempo utile agli studenti.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Stefania Balzarotti riceve gli studenti su appuntamento presso il Dipartimento di Psicologia. Per concordare l’appuntamento: *stefania.balzarotti@unicatt.it.*

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)