RIASSUNTO

PSICOLOGIA GENERALE. CAPIRE LA MENTE OSSERVANDO IL COMPORTAMENTO

III EDIZIONE, A CURA DI GIORGIO GRONCHI , TESSA MARZI E ANDREA PERU

Esclusi cap. 3; 14; 15

Capitolo 1 – La scienza della psicologia

La psicologia è la disciplina scientifica che studia il **comportamento e i processi mentali**. Il comportamento comprende tutto ciò che una persona fa e che può essere osservato, mentre i processi mentali comprendono attività interne come pensare, ricordare, percepire, provare emozioni, prendere decisioni e risolvere problemi. Poiché i processi mentali non sono direttamente osservabili, lo psicologo cerca di comprenderli attraverso l'osservazione sistematica del comportamento e attraverso metodi scientifici.

La psicologia ha origini molto antiche, perché le domande relative alla mente, alla conoscenza e al comportamento erano già presenti nella filosofia. Per molto tempo, infatti, questioni come la natura della mente, il rapporto tra mente e corpo e l'origine della conoscenza furono affrontate prevalentemente dai filosofi. La psicologia diventa una disciplina scientifica autonoma soprattutto nella seconda metà dell'Ottocento.

Un momento fondamentale è il **1879**, quando **Wilhelm Wundt** fonda a Lipsia il primo laboratorio di psicologia sperimentale. Wundt riteneva che fosse possibile studiare scientificamente l'esperienza cosciente attraverso l'introspezione controllata. L'introspezione consisteva nell'osservazione e descrizione sistematica delle proprie esperienze mentali in condizioni sperimentali.

Dagli studi di Wundt si sviluppa successivamente lo **strutturalismo**, associato soprattutto a **Edward Titchener**. Gli strutturalisti cercavano di individuare gli elementi fondamentali della coscienza, cercando di scomporre l'esperienza consapevole nelle sue componenti più semplici.

Una prospettiva differente viene proposta dal **funzionalismo**, collegato soprattutto a **William James**. Invece di chiedersi da quali elementi fosse composta la mente, i funzionalisti si chiedevano quale fosse la **funzione** dei processi mentali. L'interesse era quindi rivolto al modo in cui pensieri, emozioni e comportamenti permettono all'organismo di adattarsi all'ambiente. Questa prospettiva fu influenzata dalla teoria dell'evoluzione di **Charles Darwin**.

All'inizio del Novecento si afferma il **comportamentismo**, soprattutto grazie a **John B. Watson**. Secondo Watson, la psicologia doveva concentrarsi sul comportamento osservabile e misurabile, evitando di basarsi su concetti mentali difficili da verificare scientificamente. Il comportamento veniva studiato attraverso le relazioni tra stimoli ambientali e risposte dell'organismo.

Il comportamentismo viene successivamente sviluppato da **B. F. Skinner**, che studia soprattutto il modo in cui le conseguenze di un comportamento possono aumentarne o diminuirne la probabilità futura.

Parallelamente si sviluppa la **psicoanalisi**, fondata da **Sigmund Freud**. Freud attribuisce grande importanza ai processi inconsci. Secondo la sua teoria, una parte del comportamento umano è

influenzata da desideri, impulsi, conflitti e ricordi che non sono immediatamente accessibili alla coscienza. L'infanzia e le esperienze passate assumono quindi un ruolo importante nello sviluppo della personalità.

A metà del Novecento si verifica quella che viene definita **rivoluzione cognitiva**. La psicologia torna a studiare direttamente i processi mentali, ma utilizzando metodi sperimentali. Nasce così la psicologia cognitiva, interessata a processi come attenzione, memoria, linguaggio, ragionamento e problem solving.

La psicologia contemporanea non si limita a una sola prospettiva. Il comportamento viene considerato il risultato dell'interazione tra **processi biologici, cognitivi, emotivi, sociali e ambientali**.

Capitolo 2 – Studiare il comportamento in modo scientifico

La psicologia è una scienza perché utilizza procedure sistematiche per raccogliere informazioni, formulare ipotesi e verificare le proprie spiegazioni.

Il **metodo scientifico** parte generalmente dall'osservazione di un fenomeno. Il ricercatore formula quindi una domanda e costruisce un'**ipotesi**, cioè una possibile spiegazione che deve poter essere verificata attraverso la raccolta di dati.

Un concetto fondamentale è quello di **operazionalizzazione**. Per studiare scientificamente un concetto astratto, è necessario stabilire come misurarlo concretamente. Per esempio, "ansia" è un concetto psicologico generale; il ricercatore deve stabilire attraverso quali comportamenti, risposte fisiologiche o questionari misurarla.

Uno dei metodi utilizzati è l'**osservazione**, che permette di registrare sistematicamente il comportamento. L'osservazione può avvenire in laboratorio oppure nell'ambiente naturale.

Un altro metodo è quello **correlazionale**. La correlazione indica il grado in cui due variabili cambiano insieme. Se all'aumentare di una variabile aumenta anche l'altra, abbiamo una correlazione positiva; se una aumenta mentre l'altra diminuisce, abbiamo una correlazione negativa.

È però fondamentale ricordare che una correlazione **non dimostra un rapporto causale**. Se, per esempio, troviamo una relazione tra quantità di studio e risultati universitari, non possiamo concludere automaticamente che una variabile sia la causa dell'altra. Potrebbero esistere altre variabili coinvolte.

Per studiare i rapporti di causa-effetto viene utilizzato soprattutto il **metodo sperimentale**. Nell'esperimento il ricercatore modifica una **variabile indipendente** e osserva gli effetti prodotti sulla **variabile dipendente**.

Per esempio, se vogliamo studiare l'effetto della privazione di sonno sulla memoria, possiamo modificare la quantità di sonno dei partecipanti e successivamente misurare la loro prestazione in un test di memoria.

L'esperimento permette di stabilire con maggiore sicurezza se una variabile produce cambiamenti in un'altra, soprattutto quando il ricercatore controlla adeguatamente le altre condizioni.

Un ruolo importante è svolto dal **gruppo di controllo**, che permette di avere un termine di confronto con il gruppo sottoposto alla condizione sperimentale.

Un esempio molto famoso nella psicologia sociale riguarda gli studi di **Darley e Latané** sul comportamento di aiuto. I ricercatori erano interessati a comprendere perché una persona possa non intervenire di fronte a un'emergenza quando sono presenti altre persone. I loro studi mostrarono l'importanza della **diffusione della responsabilità**: quando una persona pensa che anche altri possano intervenire, può percepire una minore responsabilità personale.

La ricerca psicologica deve inoltre rispettare principi etici. I partecipanti devono essere informati, devono essere tutelati da rischi non necessari e devono poter ritirare il proprio consenso.

Capitolo 4 – Cervello e comportamento

Il comportamento umano dipende anche dal funzionamento del **sistema nervoso**. Il cervello permette di ricevere informazioni dall'ambiente, elaborarle, generare risposte e regolare numerose funzioni dell'organismo.

L'unità fondamentale del sistema nervoso è il **neurone**. I neuroni sono cellule specializzate nella ricezione, elaborazione e trasmissione delle informazioni.

I **dendriti** ricevono segnali provenienti da altre cellule, mentre l'**assone** trasmette il segnale verso altre cellule. Alla fine dell'assone si trovano le terminazioni nervose, coinvolte nella comunicazione con altri neuroni.

La comunicazione nervosa comprende una componente elettrica e una chimica. Quando la stimolazione raggiunge una determinata soglia, il neurone produce un **potenziale d'azione**, cioè un cambiamento elettrico che si propaga lungo l'assone.

Il potenziale d'azione segue il principio del **tutto-o-nulla**: quando viene raggiunta la soglia, il potenziale si produce secondo un processo completo. L'intensità dell'attività nervosa può essere rappresentata anche dalla frequenza dei potenziali d'azione.

Quando il potenziale raggiunge la terminazione dell'assone, può provocare il rilascio di **neurotrasmettitori** nella sinapsi. I neurotrasmettitori attraversano lo spazio sinaptico e si legano ai recettori della cellula successiva.

Tra i principali neurotrasmettitori troviamo **dopamina, serotonina, acetilcolina, glutammato e GABA**. È importante non considerarli come sostanze responsabili di un solo comportamento: ciascuno partecipa a numerosi processi e il suo effetto dipende anche dalla regione cerebrale e dai recettori coinvolti.

Il sistema nervoso viene generalmente distinto in **sistema nervoso centrale**, formato da encefalo e midollo spinale, e **sistema nervoso periferico**, costituito dai nervi che collegano il sistema nervoso centrale al resto dell'organismo.

Il sistema nervoso periferico comprende il sistema somatico, coinvolto soprattutto nella relazione con l'ambiente e nel controllo dei movimenti volontari, e il sistema autonomo, coinvolto nella regolazione di numerose funzioni interne.

Il sistema autonomo comprende il **simpatico** e il **parasimpatico**. Il simpatico prepara l'organismo ad affrontare situazioni che richiedono attività e mobilitazione delle risorse; il parasimpatico favorisce invece condizioni di recupero e conservazione dell'energia.

Il cervello è organizzato in diverse strutture che collaborano tra loro. Il **tronco encefalico** è coinvolto in funzioni fondamentali per la sopravvivenza. Il **cervelletto** partecipa soprattutto alla coordinazione dei movimenti e all'apprendimento motorio. Il **talamo** svolge un importante ruolo di collegamento e integrazione delle informazioni. L'**ipotalamo** contribuisce alla regolazione di fame, sete, temperatura corporea e altri processi fondamentali.

L'**amigdala** è particolarmente importante nell'elaborazione delle informazioni emotive e nella risposta a stimoli potenzialmente minacciosi. L'**ippocampo** svolge invece un ruolo fondamentale in alcuni processi di memoria, soprattutto nella formazione di nuovi ricordi dichiarativi.

La corteccia cerebrale comprende quattro grandi lobi. Il **lobo frontale** è coinvolto nel controllo motorio e nelle funzioni esecutive, nella pianificazione e nel controllo del comportamento. Il **lobo parietale** è importante per l'elaborazione delle informazioni somatosensoriali e spaziali. Il **lobo temporale** partecipa all'elaborazione uditiva, alla memoria e ad aspetti del linguaggio. Il **lobo occipitale** è principalmente coinvolto nell'elaborazione delle informazioni visive.

Capitolo 5 – Sensazione e percezione

La **sensazione** riguarda il processo attraverso cui gli organi sensoriali ricevono informazioni dall'ambiente. La **percezione** riguarda invece il modo in cui il cervello organizza e interpreta queste informazioni.

Il passaggio da uno stimolo fisico a un segnale nervoso viene definito **trasduzione**. I recettori sensoriali trasformano infatti una forma di energia fisica, come luce, pressione o vibrazione, in segnali che il sistema nervoso può elaborare.

La **psicofisica**, sviluppata da studiosi come **Ernst Weber**, studia la relazione tra caratteristiche fisiche degli stimoli e esperienza psicologica.

Un concetto importante è quello di **soglia assoluta**, cioè la minima intensità di uno stimolo che può essere rilevata in una determinata proporzione di occasioni.

Un altro concetto è la **differenza appena percepibile**, cioè la minima differenza tra due stimoli che possiamo rilevare.

La percezione dipende però non soltanto dalla quantità fisica dello stimolo. La **teoria della detezione del segnale** mostra che anche aspettative, motivazione, attenzione e conseguenze associate alla risposta possono influenzare la capacità di individuare un segnale.

Nella **visione**, la luce entra nell'occhio e raggiunge la retina. I principali fotorecettori sono **coni e bastoncelli**. I bastoncelli sono particolarmente sensibili alla luce debole, mentre i coni sono fondamentali per la visione dei dettagli e dei colori.

La percezione dei colori è stata spiegata attraverso diverse teorie. La teoria **tricromatica** sostiene l'esistenza di tre tipi di recettori sensibili principalmente a differenti intervalli di lunghezze d'onda. La teoria dei **processi opponenti** considera invece sistemi di colori organizzati in coppie antagoniste.

La percezione non consiste nella semplice registrazione passiva degli stimoli. Gli psicologi della **Gestalt** hanno mostrato che il cervello tende a organizzare gli elementi in configurazioni significative. Tra i principi della Gestalt troviamo prossimità, somiglianza, continuità, chiusura e distinzione tra figura e sfondo.

La percezione utilizza sia processi **bottom-up**, che partono dalle caratteristiche dello stimolo, sia processi **top-down**, che utilizzano conoscenze, aspettative ed esperienze precedenti.

Capitolo 6 – Attenzione e coscienza

Ogni momento siamo circondati da un'enorme quantità di informazioni, ma non possiamo elaborarle tutte allo stesso livello. L'**attenzione** permette di selezionare alcune informazioni e concentrare su di esse le risorse cognitive.

L'**attenzione selettiva** permette di concentrarsi su un'informazione ignorandone temporaneamente altre. Un esempio classico è l'**effetto cocktail party**, cioè la capacità di seguire una conversazione specifica anche in un ambiente rumoroso.

La selezione attentiva, tuttavia, non è perfetta. Informazioni particolarmente significative possono attirare l'attenzione anche quando non erano il nostro obiettivo principale. Un esempio è la capacità di percepire il proprio nome all'interno di una conversazione alla quale non stavamo prestando attenzione.

L'attenzione può anche essere **divisa**, quando cerchiamo di svolgere più attività contemporaneamente. La capacità di dividere l'attenzione è però limitata e dipende dalla complessità dei compiti e dal grado in cui questi richiedono le stesse risorse cognitive.

La **coscienza** riguarda la consapevolezza delle nostre esperienze interne e di ciò che accade nell'ambiente. Non tutti i processi che influenzano il comportamento sono però coscienti. Numerose attività cognitive possono essere svolte automaticamente.

Un'importante forma di coscienza è rappresentata dal **sonno**, che non deve essere considerato semplicemente come una sospensione dell'attività mentale. Durante il sonno il cervello attraversa diversi stati caratterizzati da differenti livelli di attività.

Il sonno viene generalmente suddiviso in fasi **NREM** e **REM**. Durante il sonno REM l'attività cerebrale presenta caratteristiche particolari e sono frequenti sogni vividi.

Il sonno svolge diverse funzioni, tra cui il recupero dell'organismo, la regolazione fisiologica e il supporto ai processi cognitivi e mnestici.

Il ciclo sonno-veglia è regolato anche dai **ritmi circadiani**, cioè ritmi biologici che si sviluppano nell'arco di circa 24 ore. La luce rappresenta uno dei principali segnali ambientali che contribuiscono alla loro regolazione.

Capitolo 7 – Apprendimento: il ruolo dell'esperienza

L'**apprendimento** è un cambiamento relativamente stabile del comportamento o delle conoscenze che deriva dall'esperienza.

Uno dei primi grandi modelli dell'apprendimento è il **condizionamento classico**, studiato da **Ivan Pavlov**.

Pavlov osservò che i cani producevano saliva naturalmente quando ricevevano del cibo. Il cibo rappresenta quindi uno **stimolo incondizionato**, perché produce naturalmente una **risposta incondizionata**, cioè la salivazione.

Pavlov associò poi ripetutamente il cibo a un suono che inizialmente non produceva salivazione. Dopo diverse associazioni, il suono da solo era sufficiente a provocare la salivazione. Il suono era diventato uno **stimolo condizionato**, mentre la salivazione provocata dal suono era diventata una **risposta condizionata**.

Questo processo viene definito **acquisizione**.

Se successivamente lo stimolo condizionato viene presentato senza il cibo, la risposta condizionata tende a diminuire. Questo fenomeno viene chiamato **estinzione**. Dopo un certo periodo, però, la risposta può ricomparire temporaneamente: si parla di **recupero spontaneo**.

L'organismo può inoltre rispondere a stimoli simili allo stimolo condizionato: questo fenomeno è la **generalizzazione**. Quando invece impara a rispondere soltanto allo stimolo specifico, si parla di **discriminazione**.

Un'altra forma di apprendimento è il **condizionamento operante**, studiato soprattutto da **B. F. Skinner**. In questo caso il comportamento viene modificato dalle conseguenze che lo seguono.

Il concetto fondamentale è il **rinforzo**. Un rinforzo aumenta la probabilità che un comportamento venga ripetuto.

Il **rinforzo positivo** consiste nell'aggiungere qualcosa di piacevole dopo il comportamento. Il **rinforzo negativo** consiste invece nel rimuovere qualcosa di spiacevole.

La parola "negativo" non significa quindi "cattivo": indica semplicemente la rimozione di uno stimolo.

La **punizione**, al contrario, tende a diminuire la probabilità che un comportamento venga ripetuto. Può essere positiva, quando viene aggiunto uno stimolo, oppure negativa, quando viene rimosso qualcosa di piacevole.

L'apprendimento non avviene soltanto attraverso conseguenze dirette. **Albert Bandura** ha dimostrato l'importanza dell'**apprendimento osservativo**.

Nel famoso esperimento della **Bobo doll**, i bambini osservavano un adulto comportarsi aggressivamente nei confronti di una bambola. Successivamente alcuni bambini riproducevano

comportamenti simili. L'esperimento mostrava quindi che è possibile apprendere osservando il comportamento degli altri, senza ricevere direttamente una ricompensa.

Capitolo 8 – Memoria

La memoria è il sistema attraverso cui possiamo **codificare, conservare e recuperare informazioni**.

La **codifica** consiste nell'acquisizione dell'informazione. L'**immagazzinamento** consiste nella sua conservazione nel tempo. Il **recupero** consiste nella riattivazione dell'informazione quando ne abbiamo bisogno.

La memoria non è un sistema unico. Esistono differenti sistemi che svolgono funzioni diverse.

La **memoria sensoriale** conserva per un tempo molto breve le informazioni provenienti dai sensi. La **memoria a breve termine** mantiene temporaneamente una quantità limitata di informazioni. La **memoria a lungo termine** permette invece di conservare informazioni per periodi molto più lunghi.

George Miller ha studiato i limiti della memoria a breve termine e ha proposto classicamente una capacità di circa sette elementi, più o meno due. Studi successivi hanno mostrato che la capacità dipende molto dal tipo di informazione e dalle strategie utilizzate.

Una strategia importante è il **chunking**, cioè il raggruppamento di singole informazioni in unità più ampie e significative.

La **memoria di lavoro** rappresenta un sistema più complesso della semplice memoria a breve termine. Permette non soltanto di mantenere temporaneamente le informazioni, ma anche di manipolarle mentre svolgiamo un compito.

La memoria a lungo termine comprende diversi sistemi.

La **memoria episodica** riguarda gli eventi autobiografici e personali. La **memoria semantica** riguarda invece conoscenze generali, concetti e fatti.

La **memoria procedurale** riguarda abilità e procedure, come andare in bicicletta o eseguire determinate azioni.

Possiamo inoltre distinguere tra memoria **esplicita**, che implica un recupero consapevole, e memoria **implicita**, nella quale esperienze precedenti influenzano il comportamento senza che sia necessario ricordarle consapevolmente.

Hermann Ebbinghaus studiò sistematicamente l'oblio e mostrò che la perdita di informazioni è particolarmente rapida nelle fasi iniziali dopo l'apprendimento. Questo andamento viene rappresentato attraverso la **curva dell'oblio**.

La memoria può essere influenzata anche dall'**interferenza**. Nell'interferenza **proattiva**, informazioni precedenti ostacolano l'apprendimento o il recupero di informazioni nuove. Nell'interferenza **retroattiva**, invece, informazioni nuove ostacolano il recupero di informazioni precedenti.

Un aspetto molto importante è che la memoria non funziona come una registrazione fotografica degli eventi.

Elizabeth Loftus ha studiato proprio la natura ricostruttiva della memoria. In collaborazione con **John Palmer**, mostrò che il modo in cui viene formulata una domanda dopo un incidente automobilistico può influenzare il ricordo dell'evento. Questo fenomeno viene definito **effetto di disinformazione**.

La memoria, quindi, può essere modificata dalle informazioni successive all'evento originale.

Capitolo 9 – Linguaggio

Il **linguaggio** è un sistema di simboli e regole che permette agli esseri umani di comunicare e rappresentare informazioni.

Una delle sue caratteristiche fondamentali è la **produttività**: con un numero limitato di parole e regole possiamo produrre un numero enorme di frasi nuove.

Il linguaggio può essere analizzato a diversi livelli.

I **fonemi** sono le più piccole unità sonore distintive di una lingua. I **morfemi** sono le più piccole unità linguistiche dotate di significato. La **sintassi** riguarda le regole che determinano come le parole possono essere organizzate nelle frasi. La **semantica** riguarda invece il significato delle parole e delle frasi.

La comprensione linguistica richiede l'integrazione di tutte queste informazioni. Non interpretiamo una frase semplicemente sommando il significato delle singole parole: utilizziamo anche il contesto e le conoscenze precedenti.

Un autore fondamentale nello studio del linguaggio è **Noam Chomsky**, che criticò le spiegazioni esclusivamente comportamentiste del linguaggio. Chomsky sottolineò l'importanza delle strutture cognitive e delle regole che permettono di produrre e comprendere un numero potenzialmente infinito di frasi.

Il linguaggio è strettamente collegato al pensiero perché permette di rappresentare concetti, formulare proposizioni, organizzare informazioni e comunicare con gli altri. Tuttavia, linguaggio e pensiero non devono essere considerati semplicemente come la stessa cosa.

Capitolo 10 – Pensiero

Il pensiero comprende una serie di processi attraverso cui rappresentiamo, organizziamo e manipoliamo le informazioni.

Uno strumento fondamentale del pensiero è il **concetto**. Un concetto è una rappresentazione mentale che permette di raggruppare oggetti, persone o eventi sulla base di caratteristiche condivise.

I concetti permettono di semplificare enormemente la realtà. Invece di trattare ogni oggetto come completamente diverso dagli altri, possiamo organizzarli in categorie.

All'interno delle categorie alcuni elementi possono essere più rappresentativi di altri. Questa idea è collegata al concetto di **prototipo**. Un prototipo è un esempio particolarmente rappresentativo di una categoria.

Il pensiero è fondamentale anche per il **problem solving**, cioè il processo attraverso cui cerchiamo di raggiungere un obiettivo quando non abbiamo immediatamente una soluzione.

Possiamo utilizzare procedure sistematiche chiamate **algoritmi**. Un algoritmo garantisce una soluzione se viene applicato correttamente, ma può essere molto lungo e richiedere molte risorse.

Le **euristiche** sono invece strategie più rapide che permettono di prendere decisioni utilizzando meno risorse cognitive, ma possono produrre errori.

Questo porta al concetto di **bias cognitivi**, cioè tendenze sistematiche che possono influenzare il giudizio.

L'**euristica della disponibilità** porta a valutare la probabilità di un evento sulla base della facilità con cui esempi di quell'evento vengono alla mente.

L'**euristica della rappresentatività** porta a giudicare la probabilità di qualcosa sulla base della sua somiglianza con un prototipo.

L'**effetto di ancoraggio** si verifica quando una prima informazione influenza eccessivamente le valutazioni successive.

Un altro ostacolo alla soluzione dei problemi è la **fissità funzionale**, cioè la tendenza a considerare un oggetto soltanto in relazione alla sua funzione abituale. Questo può impedire di trovare soluzioni creative.

Capitolo 11 – Intelligenza

L'intelligenza riguarda le capacità che permettono all'individuo di **apprendere dall'esperienza, ragionare, risolvere problemi e adattarsi all'ambiente**.

Non esiste una definizione unica di intelligenza e nel corso della storia della psicologia sono state proposte diverse teorie.

Charles Spearman osservò che le prestazioni ottenute in diversi compiti cognitivi tendono a essere correlate e propose l'esistenza di un fattore generale, chiamato **g**. Secondo questa prospettiva, esiste una componente generale dell'abilità cognitiva che contribuisce a molte prestazioni diverse.

Louis Thurstone propose invece una concezione maggiormente articolata, individuando diverse abilità mentali primarie.

Successivamente **Howard Gardner** sviluppò la teoria delle **intelligenze multiple**, secondo la quale non esiste una sola forma di intelligenza. Gardner propose diverse forme, tra cui quella linguistica,

logico-matematica, spaziale, musicale, corporeo-cinestetica, interpersonale, intrapersonale e naturalistica.

Robert Sternberg propose invece una teoria dell'intelligenza comprendente componenti **analitiche, creative e pratiche**.

Un altro tema importante riguarda la misurazione dell'intelligenza. I test psicologici devono essere standardizzati e devono possedere adeguati livelli di affidabilità e validità.

L'intelligenza non deve essere considerata come una caratteristica determinata esclusivamente dai geni. Lo sviluppo delle capacità cognitive è influenzato dall'interazione tra **fattori biologici, ambiente ed esperienza**.

Capitolo 12 – Motivazione

La **motivazione** comprende i processi che determinano l'avvio, la direzione e la persistenza del comportamento.

Un comportamento motivato è generalmente orientato verso un obiettivo.

Esistono motivazioni legate a bisogni biologici fondamentali, come fame, sete e regolazione della temperatura corporea. Esistono però anche motivazioni psicologiche e sociali, come il desiderio di appartenenza, successo, riconoscimento e autorealizzazione.

Secondo la **teoria della riduzione della pulsione**, sviluppata a partire dalle idee di **Clark Hull**, un bisogno fisiologico produce uno stato di tensione, chiamato pulsione, che motiva il comportamento finalizzato a ridurre tale tensione.

Per esempio, la carenza di acqua produce sete e porta l'individuo a cercare e assumere liquidi.

Non tutti i comportamenti possono però essere spiegati attraverso la riduzione di bisogni fisiologici.

È importante distinguere tra **motivazione intrinseca** ed **estrinseca**.

La motivazione intrinseca nasce dall'interesse o dal piacere associato all'attività stessa. Una persona può studiare perché trova interessante l'argomento.

La motivazione estrinseca deriva invece da conseguenze esterne, come una ricompensa o il desiderio di evitare una punizione.

Un'altra teoria molto conosciuta è la **gerarchia dei bisogni di Abraham Maslow**. Maslow propone una struttura nella quale i bisogni fisiologici e di sicurezza occupano una posizione fondamentale, seguiti dai bisogni di appartenenza, stima e autorealizzazione.

L'idea centrale è che il comportamento umano sia influenzato da bisogni differenti e che le persone non siano motivate esclusivamente dalla sopravvivenza biologica, ma anche dal desiderio di sviluppare le proprie capacità e raggiungere obiettivi personali.

Capitolo 13 – Emozioni

Le emozioni sono processi complessi che coinvolgono contemporaneamente **reazioni fisiologiche, esperienza soggettiva, valutazione cognitiva ed espressione comportamentale**.

Quando proviamo paura, per esempio, il corpo può modificare la frequenza cardiaca e respiratoria, l'attenzione si concentra sulla possibile minaccia e si prepara una risposta comportamentale.

Una delle prime teorie importanti è quella di **William James e Carl Lange**. Secondo la teoria **James-Lange**, prima si verifica una risposta fisiologica e successivamente la percezione di quella risposta contribuisce all'esperienza dell'emozione.

Di fronte a un pericolo:

stimolo → cambiamento fisiologico → percezione del cambiamento → emozione

Walter Cannon e Philip Bard criticarono questa spiegazione. Secondo la teoria **Cannon-Bard**, la risposta fisiologica e l'esperienza emotiva si verificano sostanzialmente in parallelo in risposta allo stimolo.

Successivamente **Stanley Schachter e Jerome Singer** proposero una teoria a **due fattori**. Secondo questa prospettiva, l'esperienza emotiva dipende sia dall'attivazione fisiologica sia dall'interpretazione cognitiva della situazione.

Lo stesso stato fisiologico può quindi essere interpretato diversamente a seconda del contesto.

Un altro aspetto fondamentale è l'espressione delle emozioni. **Paul Ekman** studiò le espressioni facciali e sostenne che alcune emozioni fondamentali presentano modalità espressive riconoscibili in culture differenti.

Le emozioni sono inoltre strettamente collegate alla **valutazione cognitiva**, chiamata anche *appraisal*. Non reagiamo soltanto a ciò che accade: interpretiamo ciò che accade e questa interpretazione contribuisce a determinare quale emozione sperimentiamo.

Le emozioni svolgono quindi una funzione importante nel comportamento. Possono orientare l'attenzione, favorire risposte rapide, influenzare la memoria, modificare le decisioni e contribuire alla regolazione delle relazioni sociali.

Capitolo 16 – Personalità

La **personalità** comprende caratteristiche relativamente stabili che contribuiscono a determinare il modo in cui una persona pensa, sente e si comporta.

Le teorie della personalità cercano quindi di spiegare perché individui diversi reagiscono in maniera differente anche quando si trovano nella stessa situazione.

Una delle prospettive storicamente più influenti è quella **psicodinamica**, sviluppata da **Sigmund Freud**.

Freud ritiene che il comportamento sia influenzato anche da processi inconsci e da conflitti tra diverse componenti della personalità.

Nella seconda formulazione della sua teoria Freud distingue **Es, Io e Super-Io**.

L'**Es** rappresenta la componente più primitiva e pulsionale della personalità. Cerca la soddisfazione immediata dei bisogni ed è guidato dal **principio di piacere**.

L'**Io** deve confrontarsi con la realtà e cercare un equilibrio tra i desideri dell'Es, le richieste del mondo esterno e le esigenze morali. È quindi associato al **principio di realtà**.

Il **Super-Io** rappresenta invece valori, norme morali e ideali interiorizzati.

Queste componenti possono entrare in conflitto. L'Io cerca di gestire tali conflitti e di mantenere un equilibrio psicologico.

Freud attribuisce inoltre grande importanza ai **meccanismi di difesa**, cioè processi psicologici che riducono l'ansia associata a conflitti interni. Tra questi troviamo rimozione, negazione, proiezione, razionalizzazione e sublimazione.

Un'altra importante prospettiva è quella delle **teorie dei tratti**.

Secondo queste teorie, la personalità può essere descritta attraverso caratteristiche relativamente stabili chiamate **tratti**. Un tratto rappresenta una tendenza generale a comportarsi, pensare o sentire in determinati modi.

Il modello dei **Big Five** rappresenta una delle principali modalità contemporanee di descrizione della personalità.

Le cinque grandi dimensioni sono:

Apertura all'esperienza, collegata a curiosità, immaginazione e interesse per la novità.

Coscienziosità, collegata a organizzazione, responsabilità, perseveranza e orientamento agli obiettivi.

Estroversione, collegata a socievolezza, energia e ricerca di stimolazione.

Amicalità, collegata a cooperazione, fiducia e disponibilità verso gli altri.

Nevroticismo, collegato alla tendenza a sperimentare emozioni negative e maggiore reattività emotiva.

Il modello dei Big Five non divide le persone in categorie rigide. Le persone possono collocarsi a diversi livelli lungo ciascuna dimensione.

La personalità, quindi, non può essere spiegata soltanto attraverso una singola causa. È il risultato dell'interazione tra caratteristiche biologiche, esperienze, processi psicologici e ambiente.

Collegamento finale di tutto il programma

L'intero manuale può essere visto come un percorso che parte dalla domanda fondamentale: **come possiamo comprendere la mente osservando il comportamento?**

La psicologia utilizza il metodo scientifico per studiare ciò che le persone fanno e per ricostruire i processi mentali che possono essere alla base del comportamento.

Il **cervello** costituisce la base biologica dei processi psicologici. Attraverso i sistemi sensoriali riceviamo informazioni dall'ambiente, che vengono poi trasformate, organizzate e interpretate attraverso i processi di **sensazione e percezione**.

L'**attenzione** permette di selezionare le informazioni più importanti, mentre la **coscienza** rappresenta la consapevolezza delle nostre esperienze.

L'esperienza modifica il comportamento attraverso l'**apprendimento**. Ciò che apprendiamo può essere conservato attraverso la **memoria**, che permette di utilizzare informazioni passate nel presente.

Il **linguaggio** permette di rappresentare e comunicare informazioni, mentre il **pensiero** consente di utilizzare tali informazioni per ragionare, risolvere problemi e prendere decisioni.

L'**intelligenza** riguarda le capacità cognitive che permettono di apprendere, ragionare e adattarsi. La **motivazione** orienta il comportamento verso determinati obiettivi, mentre le **emozioni** contribuiscono a interpretare le situazioni e a preparare risposte adeguate.

Infine, la **personalità** permette di comprendere perché gli individui possano presentare modalità relativamente stabili e differenti di pensare, sentire e comportarsi.

Il punto centrale è quindi che nessun processo psicologico deve essere considerato completamente isolato dagli altri: **cervello, percezione, attenzione, apprendimento, memoria, linguaggio, pensiero, intelligenza, motivazione, emozioni e personalità interagiscono continuamente e contribuiscono insieme al comportamento umano**.

.

Riflessioni e considerazioni sui concetti essenziali e sugli studiosi

La nascita della psicologia scientifica

La psicologia nasce dall'esigenza di trasformare lo studio della mente in una disciplina scientifica. Un passaggio fondamentale è rappresentato da **Wilhelm Wundt**, che nel 1879 fondò a Lipsia il primo laboratorio dedicato alla psicologia sperimentale. Il contributo di Wundt è importante perché segna il passaggio da una riflessione prevalentemente filosofica sulla mente a uno studio basato sull'osservazione e sulla sperimentazione.

A partire da Wundt si sviluppò lo **strutturalismo**, associato soprattutto a **Edward Titchener**, interessato a individuare gli elementi fondamentali dell'esperienza cosciente attraverso l'introspezione.

Una prospettiva diversa fu quella di **William James**, esponente del funzionalismo. James non era interessato tanto a scomporre la coscienza nei suoi elementi, quanto a comprendere **a cosa servissero i processi mentali** e quale funzione avessero per l'adattamento dell'individuo all'ambiente. L'influenza di **Charles Darwin** è evidente proprio in questa attenzione alla funzione adattiva dei comportamenti e dei processi mentali.

Successivamente **John B. Watson** sviluppò il comportamentismo, sostenendo che la psicologia dovesse concentrarsi sul comportamento osservabile e misurabile. **B. F. Skinner** portò avanti questa prospettiva studiando in particolare il condizionamento operante e il ruolo delle conseguenze nel modificare il comportamento.

Con **Sigmund Freud** emerge invece la prospettiva psicoanalitica, che attribuisce grande importanza ai processi inconsci e ai conflitti psicologici. Più avanti, la **rivoluzione cognitiva** riportò al centro dello studio scientifico processi come memoria, attenzione, linguaggio e pensiero.

Il passaggio da Wundt a Watson, Freud e poi alla psicologia cognitiva mostra quindi che la psicologia non è una disciplina costruita intorno a una sola teoria della mente. È una disciplina che si è sviluppata attraverso prospettive differenti, spesso in contrasto tra loro.

Mente, cervello e comportamento

Il rapporto tra cervello e comportamento rappresenta uno dei grandi problemi della psicologia.

Gli studi di **Paul Broca** e **Carl Wernicke** hanno avuto un ruolo storico fondamentale nel dimostrare che alcune funzioni linguistiche sono associate in modo particolare a specifiche regioni cerebrali. Il caso di **Phineas Gage**, studiato nell'Ottocento dopo una grave lesione cerebrale, contribuì inoltre a mostrare come un danno a determinate aree del cervello possa essere associato a cambiamenti nel comportamento e nella personalità.

Questi casi hanno contribuito allo sviluppo dell'idea di **localizzazione funzionale**, secondo cui alcune funzioni sono maggiormente associate a determinate regioni cerebrali.

Oggi, tuttavia, il cervello viene considerato come una rete complessa nella quale numerose aree collaborano. Non è quindi corretto immaginare che ogni comportamento dipenda da una singola zona isolata.

Lo studio dei neuroni e della comunicazione nervosa, associato agli sviluppi della neuropsicologia e delle neuroscienze, permette di comprendere la base biologica dei processi mentali. Tuttavia, conoscere il funzionamento del cervello non significa automaticamente aver spiegato completamente un comportamento.

La riflessione essenziale è quindi che **livello biologico e livello psicologico devono essere messi in relazione**.

Sensazione e percezione

Nel campo della sensazione e della percezione sono importanti gli studi di **Ernst Weber**, che analizzò la capacità di discriminare differenze tra stimoli e contribuì alla nascita della psicofisica.

Successivamente **Gustav Fechner** sviluppò la psicofisica cercando di descrivere matematicamente il rapporto tra intensità fisica dello stimolo e esperienza sensoriale.

Questi studi mostrano che non esiste una relazione semplicemente lineare tra ciò che accade fisicamente nell'ambiente e ciò che percepiamo.

Gli psicologi della **Gestalt**, tra cui **Max Wertheimer, Wolfgang Köhler e Kurt Koffka**, portarono questa riflessione sul piano dell'organizzazione percettiva. Secondo la Gestalt, non percepiamo semplicemente singoli elementi separati, ma tendiamo a organizzarli in **forme e configurazioni dotate di significato**.

Il principio fondamentale della Gestalt può essere sintetizzato nell'idea che la configurazione complessiva abbia proprietà che non possono essere spiegate semplicemente sommando i singoli elementi.

La percezione dimostra quindi che il cervello non è un semplice registratore passivo della realtà. Organizza attivamente le informazioni e utilizza anche il contesto e le conoscenze precedenti.

Attenzione e limiti cognitivi

Gli studi sull'attenzione mostrano che la mente dispone di risorse limitate.

Un esempio particolarmente importante è rappresentato dagli studi di **Donald Broadbent**, che propose un modello di attenzione selettiva nel quale le informazioni vengono filtrate in base alle loro caratteristiche.

Successivamente **Anne Treisman** elaborò la teoria dell'attenuazione, secondo cui le informazioni non selezionate non vengono necessariamente eliminate completamente, ma possono essere attenuate.

Gli studi sull'attenzione selettiva mostrano quindi che non elaboriamo consapevolmente tutte le informazioni presenti nell'ambiente.

Questo diventa particolarmente evidente nei fenomeni di **cecità inattentiva**, studiati anche da **Daniel Simons e Christopher Chabris** attraverso il famoso esperimento del gorilla invisibile. I partecipanti dovevano concentrarsi su un compito e molti non notarono un evento evidente che si verificava davanti ai loro occhi.

La conclusione importante non è che le persone "non vedano" fisicamente l'evento, ma che **l'attenzione determina in larga misura quali informazioni vengono elaborate consapevolmente**.

Apprendimento e ruolo dell'esperienza

Il concetto di apprendimento è strettamente legato agli studi di **Ivan Pavlov**. Attraverso i suoi esperimenti con i cani, Pavlov dimostrò che uno stimolo inizialmente neutro può acquisire la capacità di provocare una risposta dopo essere stato associato ripetutamente a uno stimolo biologicamente significativo.

Il **condizionamento classico** dimostra quindi l'importanza dell'associazione tra eventi.

Con **Edward Thorndike** e successivamente **B. F. Skinner** l'attenzione si sposta sul condizionamento operante. Thorndike formulò la **legge dell'effetto**, secondo cui le risposte seguite da conseguenze soddisfacenti tendono a essere ripetute.

Skinner sviluppò sistematicamente questa prospettiva studiando il modo in cui **rinforzi e punizioni** modificano la probabilità futura dei comportamenti.

Il contributo di **Albert Bandura** amplia ulteriormente il concetto di apprendimento. Attraverso gli studi sulla **Bobo doll**, Bandura mostrò che le persone possono apprendere osservando il comportamento degli altri.

L'apprendimento non deve quindi essere considerato soltanto come una risposta automatica alle conseguenze. Gli individui possono osservare, interpretare e riprodurre il comportamento altrui.

Memoria e ricostruzione del ricordo

Gli studi di **Hermann Ebbinghaus** rappresentano un punto fondamentale nella storia della ricerca sulla memoria. Ebbinghaus studiò sistematicamente l'apprendimento e l'oblio utilizzando anche sillabe senza significato, cercando di eliminare l'influenza delle conoscenze precedenti.

La sua **curva dell'oblio** mostrò che la perdita delle informazioni è particolarmente rapida nelle prime fasi successive all'apprendimento.

Successivamente, **George Miller** si concentrò sui limiti della memoria a breve termine, mentre **Alan Baddeley e Graham Hitch** svilupparono il concetto di **memoria di lavoro**, sottolineando che il sistema non si limita a conservare temporaneamente informazioni, ma permette anche di manipolarle.

Un contributo particolarmente importante arriva da **Elizabeth Loftus**, che studiò la natura ricostruttiva della memoria. Nei suoi esperimenti dimostrò che informazioni fornite dopo un evento possono influenzare il ricordo dell'evento stesso.

Il lavoro di Loftus è fondamentale perché mette in discussione l'idea del ricordo come copia perfetta del passato.

La memoria è quindi **ricostruttiva**: quando ricordiamo, ricostruiamo l'esperienza utilizzando tracce mnestiche, conoscenze precedenti, informazioni contestuali e informazioni successive.

Linguaggio e organizzazione della mente

Nel campo del linguaggio, **Noam Chomsky** rappresenta uno degli studiosi più importanti. Chomsky criticò l'idea che il linguaggio potesse essere spiegato soltanto attraverso associazioni e rinforzi comportamentali.

Secondo Chomsky, gli esseri umani possiedono capacità cognitive particolarmente sofisticate che permettono di generare e comprendere un numero potenzialmente infinito di frasi.

Il concetto di **produttività del linguaggio** è fondamentale: possiamo costruire frasi che non abbiamo mai sentito prima e comprenderne il significato.

Il linguaggio dimostra quindi che il comportamento umano non può essere spiegato soltanto osservando associazioni tra stimoli e risposte. Sono necessari modelli che prendano in considerazione **rappresentazioni mentali e processi cognitivi**.

Pensiero, giudizio ed errori cognitivi

Nel campo del pensiero sono fondamentali gli studi di **Daniel Kahneman e Amos Tversky**.

I due studiosi hanno mostrato che le persone utilizzano spesso **euristiche**, cioè strategie mentali rapide che permettono di prendere decisioni senza analizzare tutte le informazioni disponibili.

Le euristiche sono utili perché consentono di risparmiare tempo e risorse cognitive, ma possono produrre errori sistematici.

L'**euristica della disponibilità** porta, per esempio, a giudicare un evento come più probabile quando esempi di quell'evento sono facilmente accessibili alla memoria.

L'**euristica della rappresentatività** porta invece a valutare la probabilità sulla base della somiglianza con un modello o prototipo.

Kahneman e Tversky hanno quindi contribuito a mostrare che il pensiero umano non è sempre completamente razionale nel senso della logica formale.

Questa considerazione non significa che le persone siano incapaci di ragionare correttamente. Significa piuttosto che il nostro sistema cognitivo utilizza strategie che sono generalmente efficienti, ma che in alcune situazioni possono produrre distorsioni.

Intelligenza e differenze individuali

Lo studio dell'intelligenza è stato caratterizzato da numerose teorie.

Charles Spearman propose il fattore generale **g**, osservando che diverse prestazioni cognitive tendevano a essere correlate.

Louis Thurstone sottolineò invece l'importanza di diverse abilità mentali primarie.

Howard Gardner propose la teoria delle **intelligenze multiple**, sostenendo che le capacità umane non dovrebbero essere ridotte a una singola forma di intelligenza.

Robert Sternberg sviluppò una teoria che distingue componenti analitiche, creative e pratiche.

Queste prospettive mostrano che il concetto di intelligenza è complesso e può essere affrontato da diversi punti di vista.

Un elemento essenziale è inoltre la distinzione tra **misurazione e interpretazione**. Un punteggio ottenuto in un test non coincide automaticamente con il valore complessivo di una persona. Un test misura determinate capacità in determinate condizioni.

Motivazione e comportamento orientato agli obiettivi

Per comprendere la motivazione sono importanti gli studi di **Clark Hull**, che cercò di spiegare il comportamento attraverso la riduzione delle pulsioni.

Un'altra prospettiva fondamentale è quella di **Abraham Maslow**, che propose la famosa gerarchia dei bisogni. Maslow mise in evidenza come la motivazione umana non riguardi soltanto bisogni fisiologici, ma anche appartenenza, stima e autorealizzazione.

Un concetto particolarmente importante è la distinzione tra motivazione **intrinseca** ed **estrinseca**. La prima deriva dall'interesse e dalla soddisfazione associati all'attività; la seconda è legata soprattutto a conseguenze esterne.

Questa distinzione permette di comprendere perché una ricompensa esterna non sia sempre sufficiente a spiegare il comportamento. Una persona può impegnarsi perché considera l'attività personalmente significativa, indipendentemente da un premio esterno.

Emozioni: corpo, mente e interpretazione

Le teorie delle emozioni mostrano come la psicologia abbia cercato di spiegare il rapporto tra esperienza soggettiva e reazioni fisiologiche.

William James e Carl Lange sostennero che la percezione dei cambiamenti corporei contribuisce all'esperienza emotiva.

Walter Cannon e Philip Bard criticarono questa interpretazione e proposero che l'esperienza emotiva e l'attivazione fisiologica si verificassero in parallelo.

Successivamente **Stanley Schachter e Jerome Singer** sottolinearono il ruolo dell'interpretazione cognitiva. Secondo la teoria dei due fattori, l'esperienza emotiva dipende dall'interazione tra **attivazione fisiologica e interpretazione della situazione**.

Gli studi di **Paul Ekman** sulle espressioni facciali hanno invece contribuito allo studio delle emozioni fondamentali e della loro espressione.

Queste teorie, considerate insieme, mostrano che un'emozione non è semplicemente una reazione del corpo o un pensiero. È un fenomeno complesso nel quale interagiscono **corpo, cervello, interpretazione cognitiva, esperienza soggettiva e comportamento**.

Personalità e differenze individuali

La personalità può essere studiata attraverso prospettive differenti.

Sigmund Freud ha posto al centro della sua teoria i processi inconsci e i conflitti tra Es, Io e Super-Io. La sua prospettiva sottolinea il ruolo della storia personale e dei conflitti interni.

Successivamente, le **teorie dei tratti** hanno cercato di descrivere la personalità attraverso caratteristiche relativamente stabili.

Il modello dei **Big Five**, sviluppato attraverso una lunga tradizione di ricerca sui tratti, individua cinque grandi dimensioni: apertura all'esperienza, coscienziosità, estroversione, amicalità e nevroticismo.

Un'importante riflessione è che descrivere una persona attraverso i tratti non significa affermare che il suo comportamento sia identico in ogni situazione. Il comportamento dipende anche dal contesto.

Questo permette di collegare lo studio della personalità alla questione più generale dell'interazione tra **persona e ambiente**.

Considerazione conclusiva

Il contributo dei diversi studiosi può essere letto come un percorso attraverso il quale la psicologia ha progressivamente ampliato il proprio oggetto di studio.

Wundt contribuisce alla nascita della psicologia sperimentale; **James** sottolinea la funzione adattiva dei processi mentali; **Watson** e **Skinner** concentrano l'attenzione sul comportamento e sull'apprendimento; **Freud** porta al centro il ruolo dell'inconscio; **Pavlov** mostra l'importanza delle associazioni; **Bandura** evidenzia l'apprendimento attraverso l'osservazione; **Ebbinghaus, Miller, Baddeley e Loftus** permettono di comprendere diversi aspetti della memoria; **Chomsky** sottolinea la complessità cognitiva del linguaggio; **Kahneman e Tversky** mostrano i limiti e le strategie del pensiero; **Spearman, Gardner e Sternberg** propongono differenti concezioni dell'intelligenza; **Maslow** analizza i bisogni e la motivazione; **James, Lange, Cannon, Bard, Schachter, Singer ed Ekman** contribuiscono allo studio delle emozioni; **Freud e gli studiosi dei tratti** offrono prospettive differenti sulla personalità.

Il punto fondamentale è che queste teorie non devono essere studiate come un semplice elenco di nomi. È molto più utile capire **quale problema stava cercando di risolvere ciascuno studioso, quale teoria ha proposto e quale fenomeno i suoi studi hanno contribuito a spiegare**.

L'intero programma può quindi essere interpretato come un tentativo di rispondere a una domanda generale: **come possiamo comprendere ciò che accade nella mente osservando ciò che le persone fanno?** La risposta della psicologia contemporanea è necessariamente complessa. Il comportamento nasce dall'interazione tra **processi biologici, percezione, attenzione, apprendimento, memoria, linguaggio, pensiero, intelligenza, motivazione, emozioni, personalità e ambiente**. Nessuno di questi elementi, preso isolatamente, è sufficiente a spiegare la complessità del comportamento umano.

Per questo motivo, comprendere la psicologia significa soprattutto imparare a vedere il comportamento come il risultato di **più processi che interagiscono continuamente tra loro**.