

Psicologia generale

[Libro: Gerring, Zimbardo, Psicologia generale (seconda edizione - 2018) (guarda slides per i capitoli)]

PSICOLOGIA:

studio scientifico del **comportamento** e dei **processi mentali** sottostanti (che lo producono).

È uno studio **scientifico** in quanto si avvale di una raccolta sistematica, di analisi di dati osservabili oggettivamente, da cui vengono definite delle teorie sul funzionamento della mente.

Eyessenck: scienza del comportamento.

Sternberg: Studio della mente e del comportamento.

Eyessenck: Scienza che utilizza le evidenze introspettive e comportamentali per comprendere i processi interni che portano le persone a pensare e comportarsi in un certo modo.

La psicologia si divide in settori di competenza (ambiti), è una disciplina vasta.

Psicologia clinica: psicoterapeuta, disturbi (ansia, depressione, della personalità)

Cognitiva, sperimentale, evolutiva, scolastica, del lavoro, di comunità, della salute, neuropsicologia, psicomètria, psicologia sociale, psicologia dello sport...

Generale: processi cognitivi e personalità. Indaga quali sono le caratteristiche di funzionamento di questi processi.

Psicologia generale - introduzione: lo **SVILUPPO STORICO**

La psicologia nasce in un ambito specifico e prima di diventare una disciplina *scientifica* c'è voluto molto tempo, perché per molti anni non è stata riconosciuta come tale.

Lo studio della psiche inizia nell'antichità (es. Platone, Aristotele, Ippocrate). Accanto alla filosofia, i filosofi si pongono delle domande rispetto a come gli esseri umani percepiscono la realtà.

Socrate: con il dialogo socratico interrogava le persone invitandole a ragionare.

Platone: è il primo a cercare di spiegare che cos'è il pensiero. Il pensiero può spiegare ogni cosa, la scienza non ha valore, la mente equivale all'intelletto.

Aristotele: è stato uno dei primi ad occuparsi delle emozioni. L'uomo è oggetto di studio naturale, studia le leggi del pensiero, tra cui l'associazione.

Secondo Aristotele il cuore è il principio della nutrizione, del movimento, della sensazione e del principio della psiche. Si sofferma sui processi percettivi e sulla memoria.

Ippocrate: prospettiva biologica, osservazioni sul cervello.

Teoria dei quattro umori: flegma, bile nera, bile gialla, sangue. Associa ad ognuno di queste caratteristiche sia fisiche che caratteriali, per cui personalità differenti. Ippocrate riconosce che non siamo tutti uguali e che abbiamo comportamenti differenti, e si domanda il perché di questo.

Dal Medioevo al Rinascimento comincia a prevalere un pensiero cristiano, in cui i problemi mentali dovevano necessariamente essere legati all'anima, per cui venivano indagati dai teologi, e quindi la psicologia si trova in un momento di stallo.

Con il Rinascimento ritorna una visione più scientifica:

Cartesio: dualismo, consegna il corpo allo studio naturale, vieta lo studio del pensiero alla scienza, consegnandolo alla filosofia. Distingue *res cogitans* e *res extensa* (la mente e il corpo). Distingue le idee innate da quelle che derivano dai sensi.

Locke: empirismo, cioè l'esperienza è l'unica fonte di conoscenza. Il comportamento può essere compreso e si struttura sulla base dell'esperienza individuale (non esistono idee innate). L'uomo può conoscere il mondo solo attraverso l'esperienza. La mente è un'attività, non un'entità da indagare. L'intelletto può essere studiato scientificamente. Distingue i processi dell'anima e l'essenza, distinzione grazie a cui nascerà la psicologia scientifica.

1879, Lipsia, Wundt – Nascita della psicologia come scienza (nasce un laboratorio di psicologia sperimentale).

Wundt: la psicologia deve essere trattata come una scienza (come la matematica, la fisica e la medicina). Introduce l'introspezione sistematica: tecnica per capire attraverso l'auto-osservazione cosa accade quando l'uomo prova delle sensazioni, dei sentimenti, quando percepisce delle immagini. Si chiede quali siano i processi che si attivano nella mente. Quindi si basa su un'esperienza diretta o immediata (non mediata).

Titchener: allievo di Wundt. Da origine allo strutturalismo (corrente), che analizza la struttura della mente. Non importa come funziona, ma come è strutturato.

James: nello stesso periodo fonda un laboratorio di psicologia negli Stati Uniti. Appartiene alla corrente del funzionalismo, interessato invece al funzionamento della mente. In che modo un organismo vivente si adatta al suo ambiente.

Darwin: influenza molto in questo periodo allo studio della dimensione psicologica. Mette l'uomo nel campo delle scienze naturali. Ha studiato a lungo le emozioni, partendo dal comportamento animale e nell'età evolutiva.

Pavlov: introduce la teoria del condizionamento classico attraverso un esperimento con un cane. Un'esposizione ripetuta a determinati stimoli, può produrre un cambiamento nel comportamento, e quindi un apprendimento.

1856-1939 – **Freud** e la scoperta dell'inconscio (interpretazione dei sogni, psicanalisi, teoria psicosessuale, teoria dell'*es* e *superio*).

Rappresenta la vita mentale dell'essere umano con l'immagine dell'iceberg, distinguendo conscio (di cui abbiamo consapevolezza) e inconscio (di cui non sempre abbiamo consapevolezza). La rimozione è il processo mentale inconsapevole attraverso il quale pensieri o impulsi sono allontanati dalla coscienza. Secondo Freud pensieri, emozioni e azioni sono tutti motivati.

1878-1958 – **Watson** e il comportamentismo. Ciò che può essere studiato è il comportamento, cioè ciò che può essere osservato direttamente. Si allontana dalle speculazioni più filosofiche riguardo la mente.

Skinner: il condizionamento operante. Come l'essere umano apprende: impariamo attraverso associazioni tra stimolo, risposta e rinforzo. (Gabbie problema: apprendimento attraverso prove ed errori). L'apprendimento avviene attraverso un rinforzo (qualcosa che aumenta la probabilità che un comportamento venga ripetuto, un premio) o una punizione (conseguenza di un'azione che diminuisce le probabilità che l'animale la attui).

1928-2012 – **Neisser** e il cognitivismo (approccio psicologico che si focalizza su come la mente umana elabora e processa l'informazione, rappresenta la mente umana come un computer).

1956: congresso sul cognitivismo presso il MIT.

I METODI DELLA PSICOLOGIA

Scopi della ricerca scientifica:

1. Scoprire regolarità, cioè osservare i comportamenti, i fenomeni.
2. Sviluppare teorie, che permettono di comprendere quel fenomeno.

Il **metodo sperimentale**: per produrre delle teorie bisogna basarsi su osservazioni oggettive, per cui che possono essere misurate con strumenti scientifici. Sono condotti all'interno di un laboratorio, in cui il ricercatore ha un controllo su tutte le variabili considerate. Grazie all'esperimento è possibile individuare delle relazioni causa-effetto.

- Osservare il fenomeno.
- Sviluppare un'ipotesi (possibile spiegazione).
- Verifica dell'ipotesi attraverso un esperimento.
- Sviluppare una teoria che spiega quel fenomeno → comunicazione dei risultati.
- Enunciazione di una legge.

Variabili: due entità che variano. È una proprietà di un evento reale che può essere misurata.

Variabile indipendente: manipolata dallo sperimentatore. È lo stimolo che si suppone provochi cambiamenti di stato nella variabile dipendente.

Variabile dipendente: muta a causa della variabile indipendente.

Variabili confondenti: variabili terze che influenzano l'esperimento.

Organizzazione del disegno sperimentale:

Gruppo sperimentale: gruppo su cui viene condotto l'intervento.

Gruppo di controllo: serve da raffronto.

Randomizzazione.

Possono esserci degli effetti che influenzano i partecipanti: effetto Hawthorne

[esempio] Come aumentare la produttività attraverso la modificazione dell'ambiente di lavoro. Tutti gli interventi si dimostravano efficaci. Quindi si scopre che la semplice consapevolezza di prender parte ad uno studio modificava le condotte.

→ Il comportamento dei partecipanti può modificarsi, alterarsi nel momento in cui sa di far parte di una ricerca, se sa di essere osservato.

Studi correlazionali: scopo di scoprire se esistono relazioni tra due o più variabili. Il risultato può essere una correlazione positiva, negativa o assente. Sono studi esplorativi, perché ci permettono di conoscere il fenomeno, di vedere innanzitutto se esiste un'associazione tra le due variabili. → le ricerche correlazionali non permettono di fornire risposte certe circa i rapporti causali, perché correlazione e causalità non sono la stessa cosa, ma misurano l'associazione tra le due variabili.

I **metodi descrittivi**: descrive aspetti specifici dei processi psicologici, che non possono essere studiati senza l'osservazione del comportamento. Il ricercatore si focalizza sugli aspetti peculiari dei processi cognitivi degli individui (non si può fare causa-effetto).

Case study (studio del caso): capire perché si è verificato un certo fenomeno basandosi su un singolo caso (esempio Genie, lo studio del linguaggio – Phineas Gage, lo studio dei processi emotivi e decisionali).

OSSERVAZIONE NATURALISTICA: descrive il comportamento in maniera precisa e attendibile, ma non c'è alcuna forma di manipolazione da parte dello sperimentatore, non è possibile né fare inferenze di causa-effetto, né generalizzare i dati osservati.