

TUTTE LE TEORIE

## 1. Approcci alla Psicologia

- **Strutturalismo (Wundt)** – introspezione, analisi degli elementi semplici della coscienza
  - **Funzionalismo (James)** – funzione dei processi mentali, *stream of consciousness*
  - **Gestalt** – percezione come totalità unitaria, *apprendimento per insight*
  - **Psicoanalisi (Freud)** – inconscio, conflitti, Es-lo-Super-lo, pulsioni
  - **Comportamentismo (Watson, Skinner)** – stimolo-risposta, apprendimento per rinforzo
  - **Cognitivismo (Neisser)** – mente come elaboratore di informazioni, modello TOTE
  - **Interazionismo** – ruolo delle relazioni sociali e cultura nella costruzione del sé
- 

## 2. Sensazione e Percezione

- **Legge di Weber** – soglia differenziale proporzionale all'intensità (+ stimolo = - sensibilità al cambio intensità)
  - **Legge di Fechner** – aumentando linearmente intensità = sensazione aumenta rapidamente e poi più lentamente
  - **Teoria tricromatica (Young-Helmholtz)** – 3 tipi di coni (RGB)
  - **Teoria dei colori opposti (Hering)** – coppie antagoniste (es. rosso-verde)
  - **Teoria dell'onda viaggiante (udito)** – zone diverse della coclea rispondono a frequenze diverse
  - **teoria discriminazione delle frequenze (udito)** - la membrana basilare vibra in risposta a un suono, i recettori nervosi inviano segnali legati alla frequenza al cervello
-



### 3. Apprendimento

- **Condizionamento classico (Pavlov)** – associazione stimolo-risposta
  - **Condizionamento operante (Skinner)** – rinforzo e punizione
  - **apprendimento cognitivo-sociale**
  - **Apprendimento osservazionale (Bandura)** – modellamento e autoefficacia
  - **Apprendimento per insight (Gestalt)** – ristrutturazione improvvisa della comprensione
  - **Apprendimento latente (Tolman)** – conoscenze non visibili finché non servono
- 



### 4. Memoria

- **Modello multistadio:** sensoriale → breve termine → lungo termine
  - **Teoria dei moduli:** memoria episodica, semantica, procedurale
  - **Fuchs (2000)** – sei tipi di memoria corporea (es. procedurale, traumatica)
  - **Teoria dell'interferenza** – oblio per interferenza retroattiva/proattiva
  - **Cue-dependent forgetting** – oblio per mancanza di segnali di recupero
- 



### 5. Linguaggio e Comunicazione

- **Teoria dell'apprendimento (Skinner)** – linguaggio appreso per rinforzo
  - **Teoria innatista (Chomsky)** – grammatica universale, capacità innata
  - **Teoria della comunicazione come interazione (Grice, Sperber e Wilson)**
  - **Teoria generale dei sistemi** – identità e relazioni costruite nella comunicazione
-



## 6. Motivazione

- **Teoria dell'incentivo** – gli incentivi attraggono il comportamento
  - **Teoria dell'arousal / Sensation Seeking** – spinta verso stimolazione
  - **Gerarchia dei bisogni (Maslow)** – dai bisogni fisiologici all'autorealizzazione
  - **Teoria del valore di riferimento (obesità)** – peso corporeo stabile nel tempo
  - **Bisogno di successo (McClelland)** – motivazione al compito
- 



## 7. Emozioni

- **Teoria periferica (James-Lange)** – emozione dopo reazione fisiologica
  - **Teoria centrale (Cannon-Bard)** – emozione e arousal insieme
  - **Teoria cognitivo-attivazionale (Schachter-Singer)** – attivazione + interpretazione
  - **Teorie dell'appraisal (Lazarus)** – emozione dipende dalla valutazione cognitiva
  - **Teoria evoluzionista (Darwin)** – emozioni come adattamento
  - **Teoria del core affect (Russell)** – valenza + attivazione
  - **Teoria dei marcatori somatici (Damasio)** – corpo guida le decisioni emotive
  - **Teoria neuro-culturale (Ekman)** – emozioni universali + regole culturali
- 



## 8. Coscienza e attenzione

- **Teoria del filtro precoce (Broadbent)** – selezione precoce delle info
- **Teoria del filtro attenuato (Treisman)** – le info irrilevanti non sono bloccate, ma attenuate
- **Teoria dei sogni di Freud** – contenuto manifesto e latente

- **Teoria della sintesi-attivazione (Hobson)** – attività casuale cerebrale durante REM
  - **Teoria dei sogni per la sopravvivenza** – consolidamento delle esperienze
- 



## 9. Personalità

- **Psicoanalitica (Freud)** – Es, Io, Super-Io, stadi psico sessuali
  - **Neo-freudiani:** Jung (archetipi), Adler (inferiorità), Horney (relazioni sociali)
  - **Teoria dei tratti:**
    - Allport (tratti cardinali, centrali, secondari)
    - Cattell (16 fattori)
    - Eysenck (3 dimensioni)
    - Big Five (OCEAN)
  - **Teorie dell'apprendimento:** Skinner (rinforzo), Bandura (modellamento)
  - **Teorie biologiche** – temperamento, genetica
  - **Umanistica:** Rogers (autenticità), Maslow (auto-realizzazione)
- 



## 10. Psicologia positiva e benessere

- **Felicità edonica (Kahneman)** – piacere e gratificazione
- **Felicità eudaimonica (Ryan e Deci)** – significato e crescita personale
- **Modello del benessere di Ryff** – 6 dimensioni (es. autonomia, crescita, relazioni)