

# INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA E AI METODI DI RICERCA

PSICOLOGIA= parola di origine greca data da *psyche* (anima) e *logos* (studio). Essa si occupa dello studio scientifico del comportamento e dei processi mentali (comportamenti non direttamente osservabili).

La psicologia nasce come SCIENZA nel 1879 a Lipsia, in Germania, dove Wundt creò un laboratorio per studiare l'esperienza conscia.

Wundt misurò e osservò in modo sistematico *stimoli* di diverso tipo; uno STIMOLO è quel tipo di energia fisica che esercita un condizionamento su una persona e determina una risposta. Wundt usava L'INTROSPEZIONE SISTEMATICA, una tecnica di auto-osservazione e descrizione minuziosa di ciò che il soggetto prova e percepisce posto davanti a stimoli diversi.

## STRUTTURALISMO

Titchener fondò in America la corrente dello STRUTTURALISMO. Egli cercò di analizzare gli "elementi di base" o "blocchi costitutivi" della psiche (affetti, percezioni...) e le loro relazioni nella percezione e nell'esperienza conscia.

La COSCIENZA per gli strutturalisti è un insieme di elementi costitutivi statici.

Lui vedeva la psicologia come descrizione dei contenuti elementari della coscienza, dove le sensazioni erano le percezioni, le immagini erano le idee e gli stati affettivi erano le emozioni e i sentimenti.

Gli strutturalisti usavano il METODO INTROSPETTIVO, dove l'osservatore doveva descrivere solo ciò che vedeva attraverso la sua percezione o ciò che avveniva nella sua mente, ed esporre verbalmente il proprio passato.

L'introspezione si dimostrò uno strumento poco adatto a rispondere alla maggior parte degli interrogativi.

## FUNZIONALISMO

Il FUNZIONALISMO si interessa alle modalità di funzionamento della mente che ci consentono di adattarci all'ambiente. La COSCIENZA per i funzionalisti è una corrente o un flusso di immagini e sensazioni in continuo mutamento.

I funzionalisti si rifacevano alle teorie di Darwin e al suo principio della selezione naturale, che indicava come le caratteristiche fisiche che favoriscono l'adattamento all'ambiente vengano conservate durante il processo evolutivo.

I PROCESSI PSICOLOGICI sono visti come funzioni mediante le quali l'organismo si adatta all'ambiente sociale e fisico.

Il funzionalismo promosse la psicologia scolastica (l'apprendimento sviluppa l'adattamento), la psicologia del lavoro (studio delle relazioni fra persone e ambiente di lavoro) e la psicologia delle organizzazioni.

## COMPORAMENTISMO

Il COMPORAMENTISMO è un approccio teorico che pone l'accento sullo studio del comportamento osservabile.

Secondo John Watson il metodo dell'introspezione sistematica non era scientifico perché non risolveva vari dibattiti.

Partendo dallo studio degli animali Watson capì che il comportamento si poteva studiare osservando la relazione tra gli *stimoli* e le *risposte*. Adottò quindi il concetto di CONDIZIONAMENTO formulato da Pavlov; una *risposta condizionata* è una reazione appresa a uno stimolo particolare.

Skinner, un comportamentista radicale, sosteneva che le nostre azioni sono condizionate dalla ricompensa e dalla punizione; voleva spiegare il comportamento solo in base alle gratificazioni sociali. Inoltre pensava che i processi mentali non potessero essere studiati in quanto interni e quindi non osservabili.

## COGNITIVISMO

Il COGNITIVISMO è un nuovo modello teorico che studia i processi cognitivi (percezione, pensiero, memoria, attenzione) per spiegare il comportamento; va ad associare la cognizione al condizionamento. Esso ha come obiettivo lo studio dei processi mediante i quali le informazioni sono acquisite dal sistema cognitivo, trasformate, elaborate, archiviate e recuperate.

L'approccio cognitivista si basa su 2 principali paradigmi:

- computazionale-simbolico HIP (Human Information Processing)
- connessionista

PARADIGMA COMPUTAZIONALE-SIMBOLICO HIP: paragona il funzionamento della mente a quello di un computer che elabora le informazioni esterne (input), crea una rappresentazione interna della conoscenza e poi da delle risposte attraverso le azioni (output).

PARADIGMA CONNESSIONISTA: critica il paragone tra mente e computer e propone una struttura orizzontale del sistema, quindi non poche componenti veloci ma molti neuroni lenti connessi fra loro.

## PSICOLOGIA DELLA GESTALT

La PSICOLOGIA DELLA GESTALT è una corrente nata in Germania all'inizio del XX secolo (1912) e studia i processi percettivi e cognitivi come unità globali, non dividendo le esperienze.

I principali promotori della Gestalt basano i loro studi sul principio "il tutto è qualcosa di più della somma delle sue parti"; infatti la parola *Gestalt* significa "forma, modello o insieme". Questo principio si contrappone a quello strutturalista che vede gli eventi psicologici come frammenti separati.

Le teorie della Gestalt si contrappongono a quelle comportamentiste sia sul piano del pensiero che sul piano comportamentale.

comportamentisti	psicologi della Gestalt
Risoluzione dei problemi per "prove ed errori"	Criterio di spiegazione formato da intuizione e comprensione
Comportamento spiegato solo in base alle gratificazioni sociali	Comportamento spiegato anche in base alle percezioni, obiettivi, intenzioni, motivazioni e credenze individuali

## PSICOANALISI E PSICOLOGIA DINAMICA

Come fondatore della psicoanalisi viene generalmente indicato Freud, il quale studiò principalmente l'INCONSCIO, la parte della mente che sfugge alla consapevolezza. L'inconscio è formato da pensieri, impulsi e desideri non accettabili che vanno ad influenzare il nostro comportamento. Questi desideri e impulsi sono dati da 3 tipi di conflitto:

- tra principio di piacere e principio di realtà
- tra pulsione sessuale (libido) e pulsione di autoconservazione
- tra pulsione di vita e pulsione di morte

Molti pensieri subiscono un processo inconscio chiamato RIMOZIONE, sono cioè allontanati dalla coscienza poiché minacciosi, però spesso emergono in sogni, atti mancati, lapsus e sintomi.

Pensieri, emozioni e azioni sono tutti *motivati* e *determinati*, niente è casuale perché è possibile trovare le ragioni di ogni pensiero o azione.

Freud fu uno dei primi a sostenere l'importanza dell'INFANZIA, che condiziona la personalità dell'adulto («Il bambino è il padre dell'uomo»).

La PSICOTERAPIA PSICODINAMICA studia:

- gli affetti e espressioni delle emozioni
- i meccanismi di difesa
- identificazione dei temi ricorrenti
- relazioni interpersonali e terapeutiche
- fantasie e vita immaginaria

## PSICOLOGIA UMANISTICA

La PSICOLOGIA UMANISTICA pone l'accento sull'esperienza umana soggettiva, caratterizzata dal bisogno di conoscersi, esprimersi e autorealizzarsi (attuare lo sviluppo complessivo delle proprie potenzialità per diventare la migliore persona possibile). Gli psicologi umanistici rifiutavano l'idea freudiana che l'agire umano sia esclusivamente governato da pulsioni inconse, ma dissentivano anche dai comportamentisti che ponevano l'accento sul condizionamento. Gli psicologi umanistici pongono invece l'accento sul LIBERO ARBITRIO, sulla capacità di operare delle scelte volontarie. Riconoscono che le esperienze passate ci condizionano, ma ritengono che le persone siano libere di scegliere di vivere delle esistenze creative, significative e soddisfacenti.

Gli psicologici umanistici sono interessati ai bisogni psicologici di amore, autostima, appartenenza, espressione di sé, creatività e altri fattori soggettivi.

Anche se i primi psicologi erano per lo più uomini, le donne hanno contribuito fin dall'inizio alla ricerca psicologica.

## PSICOLOGIA OGGI: 3 PROSPETTIVE COMPORTAMENTALI COMPLEMENTARI

PROSPETTIVA BIOLOGICA: visione che cerca di spiegare il comportamento basandosi su principi biologici (processi cerebrali, evoluzione e genetica). Ambito delle *neuroscienze*;

PROSPETTIVA PSICOLOGICA: visione secondo la quale il comportamento è determinato dai processi psicologici propri di ogni singolo individuo. Si basa sull'osservazione oggettiva e sul cognitivismo. Ambito delle *scienze cognitive*.

- psicologia positiva: studia l'energia, le risorse e il comportamento adeguato dell'individuo.

PROSPETTIVA SOCIOCULTURALE: visione che pone l'accento sull'impatto che il contesto sociale e culturale hanno sul comportamento.

- relatività culturale: il comportamento deve essere giudicato in rapporto ai valori della cultura di appartenenza. Età, etnia, religione, disabilità...possono influenzare le "norme sociali" che guidano il comportamento.

# LA RICERCA IN PSICOLOGIA

**INTROSPEZIONE:** osservare in modo diretto il lavoro della propria mente tramite un meccanismo di analisi e rielaborazione di pensieri, emozioni e sensazioni. Ha una scarsa attendibilità scientifica e per questo è stato presto abbandonato.

La psicologia, che studia comportamenti osservabili e non, si fonda sull'OSSERVAZIONE SCIENTIFICA.

Il progresso in psicologia dipende spesso dallo sviluppo di adeguati metodi di ricerca.

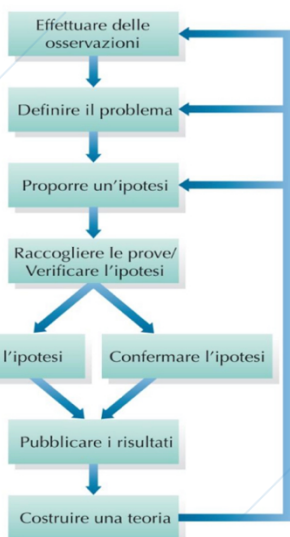
- *Senso comune:* convinzioni vaghe, imprevedibili ed errate. Esso si basa su osservazioni limitate e casuali.
- *Osservazione scientifica:* metodo che si basa sulla raccolta di "prove empiriche", cioè informazioni derivanti dall'osservazione diretta. Vengono raccolti dei dati e poi formulate delle conclusioni. È un'osservazione sistematica e intersoggettiva, quindi è pianificata e coinvolge più osservatori.

## IL METODO SCIENTIFICO

Il METODO SCIENTIFICO è un processo fondato sulla raccolta attenta delle prove attraverso descrizioni e misurazioni precise e sulla ricerca di leggi di carattere generale attraverso osservazioni controllate e risultati ripetibili.

Il metodo scientifico ideale è costituito da 6 TAPPE:

1. Effettuare delle osservazioni
2. Definire un problema
3. Proporre un'ipotesi
4. Raccogliere le prove per verificare l'ipotesi
5. Pubblicare i risultati
6. Costruire una teoria



**PROPORRE UN'IPOTESI:** un'*ipotesi* è un'affermazione o una spiegazione provvisoria di un evento o un rapporto; un'intuizione verificabile o una congettura sul comportamento.

Le domande teoriche vengono trasformate in ipotesi verificabili tramite **definizioni operative** (traduzioni dei concetti in osservazioni concrete quantificabili e misurabili); quest'ultime stabiliscono i procedimenti usati per rappresentare un concetto.

**PUBBLICARE I RISULTATI:** poiché l'informazione scientifica deve essere sempre disponibile al pubblico, i *risultati* degli studi sono in genere pubblicati su riviste specializzate. Altri ricercatori possono poi leggere i dati e esprimere osservazioni volte a verificare se un'affermazione è scientificamente fondata o no.

**Costruire una teoria:** una *teoria* funziona come una "mappa della conoscenza". Le teorie valide riassumono osservazioni, le spiegano e le guidano verso altre ricerche.

## ETICA DELLA RICERCA

Gli psicologi devono seguire un CODICE ETICO nel rapporto con le persone oggetto dei loro studi. Secondo le "Linee guida dell'Associazione americana di psicologia" gli psicologi devono:

- eseguire la ricerca nel *rispetto* delle persone che vi prendono parte;
- devono preoccuparsi della *dignità* e del *benessere dei partecipanti*;
- devono ottenere il *consenso informato*;
- devono lasciare ai partecipanti la *libertà di ritirarsi*;
- attuare il *debriefing*: un intervento psicologico-clinico che si tiene dopo un'esperienza traumatica per alleviare le conseguenze emotive;
- garantire *anonimato* e *riservatezza*.

## L'ESPERIMENTO IN PSICOLOGIA

Per scoprire le *cause* di un comportamento gli psicologi realizzano degli ESPERIMENTI. Un esperimento è una prova formale svolta per confermare o negare un'ipotesi relativa alle cause di un comportamento.

L'esperimento prevede il confronto fra 2 o più gruppi di SOGGETTI SPERIMENTALI (o partecipanti); un gruppo è chiamato GRUPPO SPERIMENTALE mentre l'altro GRUPPO DI CONTROLLO. Entrambi vengono sottoposti alle stesse prove tranne che per la *condizione* che viene intenzionalmente *modificata*; questa condizione è la *variabile indipendente*.

Per realizzare un esperimento bisogna:

1. Modificare in maniera diretta una condizione che si ritiene condizioni un comportamento;
2. Creare due o più gruppi di soggetti che dovrebbero essere simili sotto tutti gli aspetti *a eccezione* della condizione che si decide di modificare;
3. Verificare se la modifica della condizione ha qualche effetto sul comportamento.

## VARIABILI E GRUPPI

**VARIABILE:** una qualsiasi condizione considerata che può cambiare valore o essere modificata durante un esperimento. Esistono 3 tipi di variabili:

- **VARIABILI INDIPENDENTI (cause):** condizioni o aspetti dell'ambiente che possono essere manipolate dallo sperimentatore che ne decide la grandezza, la quantità e il valore. Sono le cause di un determinato fenomeno o comportamento;
- **VARIABILI DIPENDENTI (risultati/effetti):** sono i risultati dell'esperimento, rivelano gli effetti osservati attribuiti alle variabili indipendenti;
- **VARIABILI ESTRANEE O INTERVENIENTI:** fattori che possono agire liberamente e influire sulla variabile dipendente; vanno tenuti sotto controllo per evitare che influenzino il risultato dell'esperimento.

**GRUPPO SPERIMENTALE:** formato dai partecipanti esposti alla variabile indipendente;

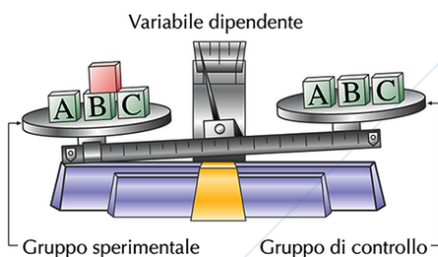
**GRUPPO DI CONTROLLO:** formato dai partecipanti esposti a tutte le condizioni tranne alla variabile indipendente.

È un *termine di paragone* per il confronto con i punteggi del gruppo sperimentale.

Le variabili estranee possono essere controllate assegnando casualmente le persone a uno dei due gruppi.

Con l'**ASSEGNAZIONE CASUALE** o **RANDOMIZZAZIONE** un partecipante ha la stessa possibilità di essere nel gruppo sperimentale o in quello di controllo; ciò permette di distribuire in maniera equilibrata le differenze personali nei due gruppi.

Bisogna anche evitare altre variabili estranee che possano influenzare i risultati, e questo è possibile rendendo tutte le condizioni *equivalenti* per i due gruppi.



- Variabili estranee
- Variabile indipendente

## VALUTAZIONE DEI RISULTATI

**ANALISI STATISTICHE:** possiamo capire se la variabile indipendente ha davvero avuto effetto facendo ricorso alla statistica. I risultati ottenuti raramente si sarebbero verificati solo grazie al caso. Le scoperte diventano poi più credibili quando sono *replicabili*, cioè possono essere ripetute da altri ricercatori.

**METANALISI:** è una tecnica statistica che permette di combinare i risultati di molti studi; consente di disporre di un quadro più ampio e giungere a conclusioni altrimenti poco chiare in uno studio limitato e su piccola scala.

## I PLACEBO E LE PROFEZIE AUTOAVVERANTESI

**EFFETTO DEI PARTECIPANTI:** durante un esperimento occorre stare attenti a cosa si comunica ai partecipanti, poiché piccole informazioni potrebbero produrre cambiamenti nel comportamento dei partecipanti a causa dell'influenza delle loro aspettative.

**EFFETTO PLACEBO:** è un altro aspetto che può influire sui risultati della ricerca. Consiste in un cambiamento nel comportamento causato dalla convinzione di aver assunto un farmaco. Le sostanze non attive sono spesso usate come placebo; se un placebo ha qualche effetto, ciò è dovuto alla suggestione, non al principio attivo di un farmaco.

I placebo influiscono sulle aspettative, consapevoli e non, e di conseguenza sulle reazioni emotive e fisiche.

- È possibile evitare l'effetto dei partecipanti facendo ricorso all'**esperimento con il singolo cieco**. I partecipanti non sanno se sono inclusi nel gruppo sperimentale o nel gruppo di controllo o se viene somministrato loro un farmaco o un placebo. A tutti i partecipanti vengono date le stesse istruzioni e a tutti viene somministrata una compressa o una iniezione. I membri del gruppo sperimentale assumono un farmaco vero e quelli del gruppo di controllo un placebo. Poiché i partecipanti sono *ciechi* riguardo alle ipotesi della ricerca le loro aspettative sono le stesse e qualunque differenza nel loro comportamento deve perciò essere imputata al farmaco.

**EFFETTO DELLO SPERIMENTATORE:** consiste in dei cambiamenti nel comportamento causati dall'influenza non intenzionale del ricercatore, che influenza i partecipanti tramite il suo tono di voce, il suo linguaggio del corpo, gli incoraggiamenti oppure le critiche. Questi sono tutti *indizi* che creano delle profezie che si autoavverano e che condizionano i partecipanti. Una **PROFEZIA AUTOAVVERANTESI** è una previsione che induce ad agire in modo che la previsione si realizzi.

- È una pratica comune mantenere all'oscuro sia il ricercatore che i soggetti che partecipano a una ricerca. In un **esperimento in doppio cieco** né i partecipanti né i ricercatori sanno chi fa parte del gruppo sperimentale e chi del gruppo di controllo, e non sanno neppure se hanno assunto un farmaco o un placebo. In genere, altre persone effettuano l'esperimento e si occupano della preparazione delle compresse o delle iniezioni così i ricercatori che operano sul campo non sanno, fino alla fine, chi ha preso cosa.

## METODI DI RICERCA NON SPERIMENTALI: altri procedimenti di indagine

**OSSERVAZIONE NATURALISTICA/METODO DESCRITTIVO:** un indagine empirica in cui non c'è alcun intervento sui fenomeni studiati; consiste nell'osservazione e nella raccolta sistematica di dati sul comportamento in un ambiente naturale. L'osservazione naturalistica fornisce solo delle *descrizioni* del comportamento, per spiegare le osservazioni è necessario l'utilizzo di altri metodi di ricerca. È un metodo che permette di studiare un comportamento non alterato o che non ha subito influenze esterne. Varie cose possono influenzare questo metodo:

- **INFLUENZA DELL'OSSERVATORE:** cambiamenti nel comportamento di un soggetto causati dalla consapevolezza di essere osservato. Può essere ridotto se chi osserva non è visibile o è alla periferia del campo. Un'altra soluzione è l'uso di registratori o videocamere nascoste;
- **DISTORSIONE DELL'OSSERVATORE:** gli osservatori vedono quello che si aspettano di vedere o registrano solo certi dettagli scelti;
- **ERRORE DI ANTROPOMORFIZZAZIONE:** consiste nell'attribuire pensieri, sentimenti o motivazioni umani agli animali, per spiegare il loro comportamento.

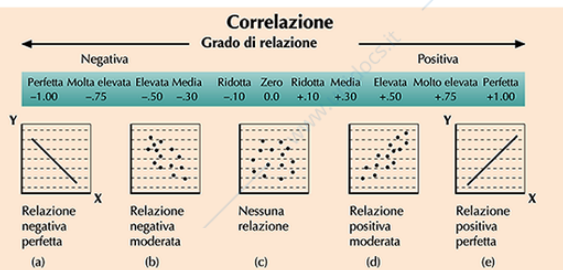
Per ridurre le distorsioni dovute all'osservatore si tiene una **REGISTRAZIONE DELLE OSSERVAZIONI** o un campionamento dettagliato di dati e osservazioni.

**METODO CORRELAZIONALE:** effettuare misurazioni per scoprire relazioni tra gli eventi. Gli eventi sono *correlati* quando sono in rapporto in modo ordinato.

Gli **studi correlazionali** analizzano il tipo di relazione, o correlazione, tra 2 comportamenti o eventi. Il primo passo è misurare due fattori, poi si utilizza una tecnica di analisi statistica per trovare il loro grado di correlazione. La forza e la direzione di una relazione vengono espresse dal **coefficiente di correlazione** che equivale a un numero compreso tra +1.00 e -1.00. Se il numero è zero o vicino allo zero, la relazione tra i due elementi è debole o inesistente.

Se la correlazione è +1.00, esiste una "correlazione positiva perfetta"; se è -1.00 esiste una "correlazione negativa perfetta".

- **CORRELAZIONE POSITIVA:** variabili direttamente proporzionali;
- **CORRELAZIONE NEGATIVA:** variabili inversamente proporzionali.



La correlazione non deve essere confusa con la **CAUSALITÀ**, una relazione causa-effetto. Solo perché un fatto sembra collegato a un altro non significa che esista tra i due una relazione di causa-effetto. Inoltre, se una cosa sembra causarne un'altra, non prova che la causi davvero.

**METODO CLINICO:** studiare i disturbi psicologici e le terapie all'interno del *setting* clinico.

- **CASO SINGOLO:** lo studio di un caso singolo è l'analisi approfondita di un solo soggetto. I casi singoli possono, talvolta, essere considerati *test clinici naturali* (incidenti o altri eventi naturali che forniscono dati). Sono molto utili nella **neuropsicologia**, disciplina che studia gli effetti cognitivi, emotivi e comportamentali del danno cerebrale. Nello studio dei casi singoli non ci sono gruppi di controllo e ciò limita le conclusioni; esistono però vari "disegni sperimentali" per analizzare il comportamento di un singolo soggetto in un dato intervallo di tempo. Inoltre non ci sono differenze individuali fra i partecipanti e il soggetto funge da controllo di se stesso.

Il **metodo clinico** è noto anche come *metodo storico del caso singolo*. Tradizionalmente lo psicologo usava il metodo clinico per aiutare il cliente a risolvere i problemi personali attraverso strumenti come il colloquio clinico e l'interpretazione. Oggi è inteso come raccolta di informazioni riguardo alla persona dalla nascita in poi tramite colloqui clinici, test e questionari. Gli obiettivi principali sono:

- la ricerca dei fattori che hanno causato i problemi della persona
- la formulazione di ipotesi generali per la ricerca e/o la convalida o meno di un determinato trattamento
- la raccolta di ulteriori dati per confermare o meno le ipotesi
- l'aiuto all'individuo per ottenere un miglioramento della sua condizione.

**METODO DELL'INCHIESTA:** usare dei questionari per sondare opinioni e raccogliere dati relativi a gruppi estesi di persone. In questo metodo si usano tecniche specifiche per creare domande e codificare le risposte.

In genere, a un gruppo di persone appartenenti a un *campione rappresentativo* vengono rivolte una serie di domande attentamente formulate. Un **CAMPIONE RAPPRESENTATIVO** è un piccolo gruppo di persone che riflette le caratteristiche della popolazione generale, dove per popolazione intendiamo un intero gruppo di individui appartenenti a una particolare categoria.

Un *campione adeguato* è costituito dalla stessa percentuale di uomini, donne, giovani, anziani, professionisti, impiegati, e così via presenti nell'intera popolazione. Un piccolo campione consente di trarre conclusioni su un gruppo più ampio evitando di dover intervistare tutti gli individui. I campioni rappresentativi sono spesso ottenuti selezionando *casualmente* dalla popolazione generale le persone da includere.

Se un sondaggio è fondato su un *campione non rappresentativo* anche il quadro risultante potrebbe essere errato.

Un **CAMPIONE NON RAPPRESENTATIVO** non riflette in modo preciso la popolazione che dovrebbe rappresentare.

**DESIDERABILITÀ SOCIALE:** le risposte ai sondaggi non sempre sono precise e veritiere, molti intervistati tendono a dare delle risposte "educate" o "socialmente desiderabili".