

Psicologia Generale

Appunti esame 20.01.2026

Daniel Wesley Larghi

15 gennaio 2026

Indice

1	Attenzione e coscienza	2
1.1	L'attenzione	2
1.1.1	Attenzione selettiva	2
1.1.2	Il sistema di filtraggio di Broadbent	2
1.1.3	Attenzione divisa	3
1.2	La coscienza	3
1.2.1	I contenuti della coscienza	3
1.2.2	Consapevolezza e coscienza	3
1.3	Studiare i contenuti della coscienza	3
1.4	Le funzioni della coscienza	4
1.4.1	Studiare le funzioni della coscienza	4
1.5	Sonno e sogni	4
1.5.1	Ritmi circadiani	4
1.5.2	Il ciclo del sonno	4
1.5.3	Perchè dormiamo?	4
1.6	Stati di coscienza alterati	5
2	Apprendimento ed esperienza	5
2.1	Abituazione e sensibilizzazione	5
2.2	Condizionamento classico	5
2.2.1	Esperimento di Pavlov	5
2.2.2	Processi di condizionamento	6
2.2.3	Il processo di acquisizione	6

1 Attenzione e coscienza

Coscienza e attenzione sono due dimensioni psicologiche fondamentali per l'uso di numerose capacità psichiche, dalla percezione all'apprendimento. Si pensa che la coscienza aiuti la sopravvivenza e fornisca un senso di chi si è e di quale posto si occupi nel mondo

1.1 L'attenzione

Dal punto di vista cognitivo, **l'attenzione** è l'insieme dei meccanismi che consentono di concentrare e focalizzare le proprie risorse mentali su alcune informazioni, definendo ciò di cui siamo **consapevoli** in un dato momento. Nell'arco di una giornata siamo continuamente bombardati da una quantità imponente di informazioni percettive. *Come selezioniamo, momento dopo momento, le informazioni rilevanti e non ci facciamo distrarre da quelle trascurabili?*

1.1.1 Attenzione selettiva

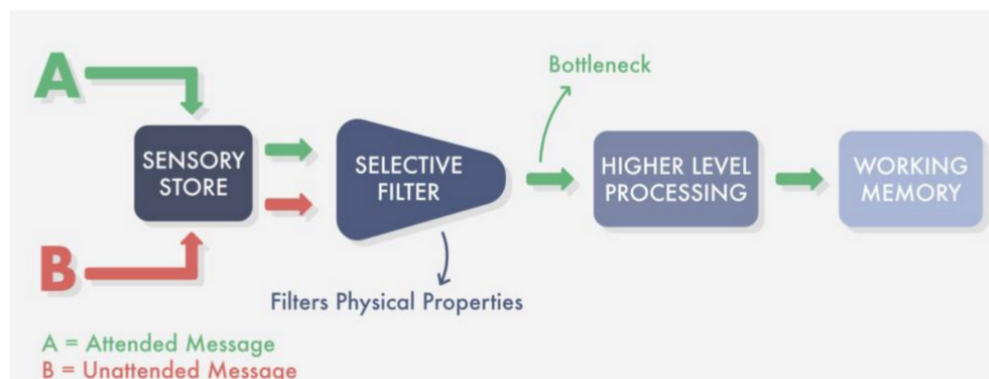
L'attenzione selettiva è un processo in grado di selezionare le informazioni sulla base della loro salienza e di elaborarle con particolare efficienza. Tale operazione riguarda non solo la posizione di uno stimolo nello spazio, ma tutte le **proprietà degli oggetti e degli eventi** (forma, colori, dimensioni, suoni, ecc...). L'attenzione selettiva può riferirsi a:

- Una specifica modalità sensoriale (attenzione visiva, uditiva, etc.)
- Una specifica zona dello spazio circostante
- Uno specifico stimolo ed alle sua caratteristiche (colore, forma, etc.)
- Uno specifico movimento (del corpo o esterno)

In tali situazioni l'individuo mette a fuoco, di volta in volta, un certo oggetto o stimolo dell'ambiente. **Il fuoco dell'attenzione** consente di concentrare le risorse attentive su uno specifico stimolo dell'ambiente.

1.1.2 Il sistema di filtraggio di Broadbent

Essendo che il fuoco dell'attenzione concentra le risorse attentive su uno specifico stimolo, per Broadbent la mente opera solo su alcuni stimoli in entrata grazie all'intervento di un **sistema di filtraggio**. vedi effetto Cocktail Party



1.1.3 Attenzione divisa

In molte situazioni, **l'attenzione è divisa** e distribuita su diversi stimoli, come nell'esecuzione simultanea di due compiti. In questi casi la selezione dell'informazione è meno accurata, come dimostrano numerosi studi sull'attenzione basata sugli oggetti (Vedi esperimento di Duncan). Secondo John **Duncan** l'attenzione è l'esito di una **competizione** fra diversi stimoli che può verificarsi in ogni fase del processo di elaborazione delle informazioni.

1.2 La coscienza

Definiamo **la coscienza** come la consapevolezza degli stimoli esterni e interni da parte del soggetto. Essa è uno stato più che un processo, e di norma di accompagna a un'esperienza che riflette un determinato processo di elaborazione delle informazioni. *Per essere consapevoli di qualsiasi particolare informazione bisogna essere coscienti.*

1.2.1 I contenuti della coscienza

La coscienza, nell'elaborazione delle informazioni sarebbe presente nelle **conoscenza dichiarative**, che riguardano le proposizioni che stabiliscono una relazione tra due o più idee e riguardano i contenuti della vita quotidiana. Per contro, nelle **conoscenze procedurali**, che concernono le procedure con le quali si svolgono i compiti della vita quotidiana, e che si basano sull'esercizio e sull'esecuzione di un determinato compito, la coscienza può essere operante nella prima fase dell'apprendimento (ad es. quando si impara a nuotare o ad andare in bicicletta); con l'esercizio, invece, queste attività diventano immediate ed automatiche. Distinguiamo dunque tra:

- **elaborazione automatica**: opera in modo molto rapido, non richiede risorse attentive e avviene senza l'intervento della coscienza (di conseguenza diversi processi automatici possono svolgersi in parallelo);
- **elaborazione controllata**: è lenta, richiede l'intervento delle risorse attentive, ed è consapevole (non consente di svolgere nessun altro compito nel medesimo tempo, esecuzione in serie)

1.2.2 Consapevolezza e coscienza

William James (1892) definisce la psicologia come *“la descrizione e la spiegazione degli stati di coscienza in quanto tali”*. Cosa determina però cos'è conscio in un determinato momento? Per esempio, eravate consapevoli del vostro respiro un attimo fa? Probabilmente no, dato che il suo controllo fa parte dei **processi inconsci**.

La coscienza, pur essendo una funzione autonoma, si fonda e si radica sui processi inconsci, come aveva già posto in luce **Freud** con la metafora dell'iceberg (la parte sommersa dell'iceberg sarebbe costituita dall'inconscio, mentre la coscienza sarebbe la punta dell'iceberg).

1.3 Studiare i contenuti della coscienza

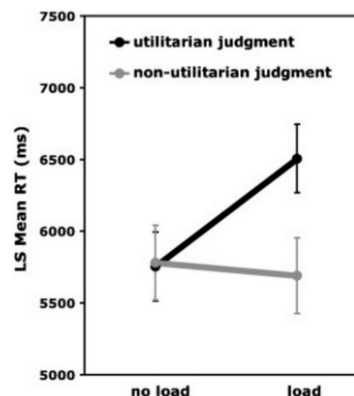
Per studiare la coscienza, i ricercatori hanno dovuto sviluppare metodologie per misurare apertamente esperienze profondamente private. I resoconti dei partecipanti, chiamati **protocolli di verbalizzazione del pensiero o think-aloud protocols (TAP)**, sono utilizzati per documentare le strategie mentali e le rappresentazioni della conoscenza che i partecipanti impiegano nello svolgimento del compito. Nel **metodo di valutazione dell'esperienza** (experience-sampling method – ESM), i partecipanti forniscono informazioni sui loro pensieri e sentimenti durante l'arco della giornata.

1.4 Le funzioni della coscienza

Una prima funzione della coscienza è quella **restrittiva** riduce il flusso di stimoli in ingresso, aiutandovi a ignorare la maggior parte delle informazioni non rilevanti per i vostri scopi e obiettivi immediati. Una seconda funzione è quella dell'**immagazzinamento selettivo**, tra le informazioni cui prestare attenzione non tutte sono rilevanti. La terza funzione è quella di **pianificazione**, che permette di considerare le diverse alternative in funzione di esperienze passate e di conseguenze future.

1.4.1 Studiare le funzioni della coscienza

Il comportamento delle persone è spesso influenzato da processi **sia consci sia inconsci**. Un modo per studiare le funzioni della coscienza è dimostrare come le risposte delle persone cambiano quando non è consentito il funzionamento normale ai processi consci.



1.5 Sonno e sogni

Nella vita, praticamente tutti i giorni abbiamo modo di sperimentare un'esperienza piuttosto profonda di alterazione della coscienza: quando decidiamo che la giornata è finita ci abbandoniamo al sonno e, mentre dormiamo, sicuramente sogniamo. Un terzo della nostra vita è dedicato al sonno, durante il quale i muscoli sono in uno *stato di paralisi benigna* e il nostro cervello ferve di attività

1.5.1 Ritmi circadiani

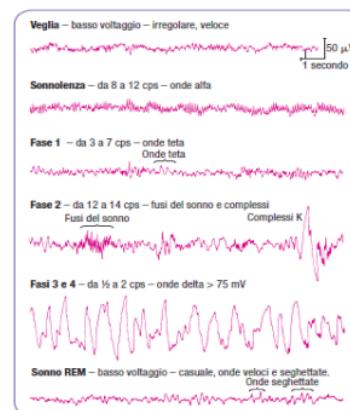
Tutte le creature sono influenzate dai naturali ritmi del giorno e della notte. Il nostro corpo è regolato da un ciclo temporale conosciuto come **ritmo circadiano**: i livelli di attivazione, il metabolismo, il battito cardiaco, la temperatura corporea si sincronizzano sul ticchettio dell'orologio interno. L'informazione relativa alla luce del sole è raccolta attraverso gli occhi, ma i recettori per la regolazione dei ritmi circadiani non sono gli stessi che permettono la visione del mondo

1.5.2 Il ciclo del sonno

Nel 1937 l'elettroencefalogramma (EEG) fornì una misura oggettiva e continua del variare dell'attività cerebrale in condizioni di sonno e di veglia. **Tracciati EEG corrispondenti alle fasi di una normale notte di sonno.** C'è un periodo (20-25%) in cui ci sono *rapid eye movements* (sonno REM, il restante 75-80% è detto sonno non-REM.

1.5.3 Perché dormiamo?

Le funzioni più generali del sonno **non-REM** sono il **risparmio energetico e il riposo** (Siegel, 2005). Il sonno REM probabilmente fornisce al cervello un contesto in cui solidificare il raggiungimento di nuovi apprendimenti.



1.6 Stati di coscienza alterati

L'ipnosi è uno *stato di consapevolezza alternativo*, caratterizzato dalla speciale abilità che hanno alcune persone di rispondere alle suggestioni con cambiamenti di percezione, memoria, motivazione e senso di controllo di sé. L'ipnosi inizia con l'induzione ipnotica e continua con suggestioni. **L'ipnotizzabilità** è il grado di responsività dell'individuo alla suggestione ipnotica.

2 Apprendimento ed esperienza

In generale, **l'apprendimento** può essere definito come un processo continuo, basato sull'esperienza, che si traduce in un **cambiamento** relativamente stabile e duraturo nel *comportamento*, nel comportamento potenziale o negli stati rappresentativi. L'apprendimento può avvenire solo tramite **l'esperienza** (non riguarda i cambiamenti dovuti alla maturazione biologica).

Tuttavia, l'apprendimento può essere più facilmente rilevabile da un cambiamento a livello delle **prestazioni**, anche se da sola la prestazione non sempre è in grado di mostrare tutto ciò che si è appreso. Talvolta, inoltre, si acquisiscono attitudini generali, come ad esempio un interesse verso l'arte moderna che potrebbe non essere evidente in azioni concretamente misurabili o se non si presenta l'occasione di esibire ciò che è stato appreso. Questo è un esempio della *distinzione tra apprendimento e prestazione*, la differenza tra quello che si è appreso, le potenzialità che abbiamo e quello che è realmente messo in atto tramite il comportamento osservabile.

L'apprendimento è un processo:

Condizionamento di traccia: Lo SC scompare prima che compaia lo SI.

Condizionamento simultaneo: SC e SI appaiono insieme.

Condizionamento retrogrado: Lo SC appare dopo lo SI (poco efficace).

2.1 Abituazione e sensibilizzazione

L'*abituazione* è la diminuzione della risposta comportamentale in seguito alla ripetuta presentazione dello stimolo; **meccanismo adattivo**. La *sensibilizzazione* è l'aumento della risposta comportamentale in seguito alla presentazione ripetuta dello stimolo.

2.2 Condizionamento classico

Immagina di guardare un film horror per la seconda volta; perché il cuore inizia a battere più forte quando la colonna sonora suggerisce che sta per succedere qualcosa di pericoloso? In qualche modo il corpo impara a produrre una risposta fisiologica (aumento del battito cardiaco) quando un evento situazionale (una musica che esprime tensione) è associato ad un altro evento (stimolo visivo spaventoso). Questo tipo di apprendimento è definito **condizionamento classico**, una forma base di apprendimento in cui uno stimolo o evento predice il verificarsi di un secondo stimolo o evento. L'organismo apprende una nuova **associazione** tra i due stimoli.

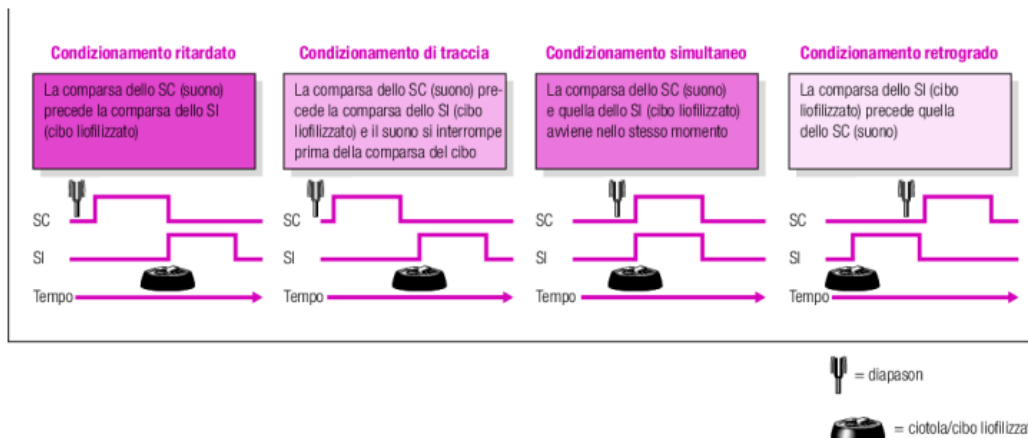
2.2.1 Esperimento di Pavlov

Pavlov aveva sviluppato una tecnica per studiare i processi della digestione nei cani inserendo alcune fistole nelle ghiandole salivari e negli organi digestivi al fine di deviare le secrezioni corporee in contenitori esterni e poterle così misurare e analizzare. Per attivare queste secrezioni, gli assistenti di Pavlov nutrivano i cani con della carne. Dopo aver ripetuto la procedura un certo numero di volte, Pavlov osservò inaspettatamente che i **cani iniziavano a salivare** prima di essere nutriti.

2.2.2 Processi di condizionamento

FASI del condizionamento classico:

Nel condizionamento classico la **contiguità temporale** (timing) è fondamentale; SC ed SI devono essere presentati in tempi abbastanza vicini per essere percepiti dall'organismo come associati.



Il modello di condizionamento maggiormente utilizzato è chiamato **condizionamento ritardato** in cui SC compare prima di SI e rimane fino a quando quest'ultimo non è presentato.

Nel **condizionamento di traccia**, lo SC è presentato in modo discontinuo oppure scompare prima che compaia SI. Nel **condizionamento simultaneo** SC ed SI sono presentati nello stesso momento. Infine, nel caso del **condizionamento retrogrado** lo SC è presentato dopo lo SI.

Esempio: Supponiamo di aver addestrato un cane ad associare uno stimolo acustico alla comparsa di cibo. La risposta del cane sarà specifica solo per quel determinato tipo di stimolo? In generale, una volta che una RC è stata associata ad un determinato SC, stimoli simili potrebbero attivare la medesima risposta. Questa estensione della risposta agli stimoli che non sono mai stati associati con l'originale SI è chiamata **generalizzazione dello stimolo**.

2.2.3 Il processo di acquisizione

"L'essenza del condizionamento classico non è la semplice sostituzione dello stimolo, ma l'aprendimento di relazioni di contingenza tra eventi ambientali." — Robert Rescorla

Pavlov credeva che il condizionamento classico derivasse dalla semplice contiguità temporale di SC e SI. Questa teoria ha dominato il condizionamento classico fino a **Robert Rescorla** (1966) che dimostrò l'importanza della *contingenza* nell'associazione SC-SI.

Nella **prima fase** dell'esperimento addestrò i cani a saltare oltre una barriera da una parte all'altra della gabbia per evitare la scossa elettrica prodotta dalla griglia sul pavimento. Se i cani non saltavano ricevevano la scossa, se saltavano la scossa era invece rimandata. Rescorla utilizzò la frequenza con cui i cani saltavano la barriera come misura della **paura condizionata**. La contingenza è il valore predittivo dello stimolo.