

Riassunto Psicologia Generale

Dimix

2025-04-01

Indice

Capitolo 7 - Il pensiero	2
7.1 Studiare la cognizione	2
7.2 Le forme del pensiero	2
7.3 Categorie e concetti	4
7.4 Problem solving e ragionamento	6
7.5 Giudizio e presa di decisione	7
7.6 La creatività	10
Capitolo 8 - L'intelligenza	12
8.1 Che cos'è l'intelligenza	12
8.2 Teorie dell'intelligenza	12
8.3 La valutazione dell'intelligenza	16
8.4 La disabilità intellettiva	18
8.5 Persone particolarmente dotate sul piano intellettuale	18
8.6 Intelligenza ed età	18
8.7 Basi genetiche dell'intelligenza	19
Capitolo 11 - Comprendere la personalità umana	20
11.1 Teorie dei tratti	20
11.2 Teorie psicodinamiche	22
11.3 Teorie umanistiche	26
11.4 Teorie cognitive e dell'apprendimento sociale	28
11.5 Teorie del Sé	30
11.6 Teorie della personalità a confronto	32
11.7 Valutare la personalità	33
Capitolo 12 - Psicologia della salute e del benessere della persona	36
12.1 Salute e benessere	36
12.2 Psicologia della salute: sviluppo storico, obiettivi e temi di ricerca	36
12.3 Il modello biopsicosociale	37
12.4 La comunicazione al servizio della salute	39
12.5 Personalità e benessere	40
12.6 Eventi stressanti e modalità di risposta	41

Capitolo 7 - Il pensiero

In questo capitolo analizzeremo alcuni processi cognitivi. La *cognizione* è un termine generale che si riferisce a tutte le forme di conoscenza, il suo studio è lo studio della nostra vita mentale. La cognizione è formata dai contenuti e dai processi. I *contenuti* della cognizione sono quello che sappiamo, ad esempio concetti, fatti, regole e ricordi. I *processi* cognitivi sono il modo in cui questi contenuti mentali vengono elaborati con lo scopo di interpretare il mondo che ci circonda e trovare soluzioni creative ai problemi della vita quotidiana. La **psicologia cognitiva** si occupa dello studio della cognizione, questa viene aiutata dalle scienze cognitive.

7.1 Studiare la cognizione

Come possiamo studiare la cognizione? Come possiamo determinare la serie di passaggi mentali che da un input portano al corrispondente output? Ovvero i processi cognitivi e le rappresentazioni mentali su cui si basa l'azione?

7.1.1 Scoprire i processi mentali

Lo psicologo tedesco Donders nel 1868 ideò una delle metodologie più importanti per lo studio dei processi mentali. L'intuizione di Donders ci dice che passaggi mentali supplementari possono essere dedotti dal maggiore tempo richiesto per eseguire un compito.

7.1.2 Processi mentali e risorse mentali

Gli psicologi cognitivi quando scompongono le attività di alto livello nei processi che le compongono, spesso agiscono come se stessero giocando con i mattoncini delle costruzioni. Il loro obiettivo è quello di determinare la forma e l'ampiezza di ciascun mattone e capire come essi si combinino per creare l'attività intera. Esistono due tipologie di processi, i processi *seriali* che si svolgono uno dopo l'altro e i processi *paralleli* quando si sovrappongono nell'unità di tempo. Gli psicologi cognitivi solitamente usano i tempi di reazione per determinare se i processi mentali si svolgano in serie o in parallelo. Questa determinazione non è una operazione semplice, infatti la sfida della psicologia cognitiva è sviluppare metodi per determinare la configurazione di mattoni corretta. Noi disponiamo di risorse di elaborazione limitate, che devono essere distribuite tra i diversi compiti mentali in atto. La distribuzione delle risorse è sotto la responsabilità dei *processi attentivi*. Teniamo presente che non tutti i processi hanno lo stesso peso sulle risorse disponibili. Possiamo distinguere processi controllati e processi automatici. I **processi controllati** richiedono attenzione e molte risorse cognitive, difficilmente è possibile svolgerne molteplici in contemporanea. I **processi automatici** non richiedono attenzione e possono essere eseguiti in contemporanea facilmente. I processi controllati possono diventare automatici con la dovuta pratica, però bisogna tenere presente che in circostanze impegnative anche i processi automatici possono diventare controllati, cioè necessitano attenzione.

7.2 Le forme del pensiero

Esistono due forme note del pensiero, il pensiero verbale e il pensiero per immagini. Possiamo notarlo facilmente, pensando con l'utilizzo di parole e numeri, riusciamo a risolvere un problema aritmetico, invece pensando per immagini possiamo crearci una mappa mentale per raggiungere una destinazione.

Negli ultimi decenni è nata l'ipotesi di un pensiero formato da simboli amodali, cioè un codice in astratta forma proposizionale, non rappresentabile da una lingua parlata o da modalità sensoriali.

7.2.1 Il pensiero verbale

Inconsciamente in ogni giorno della nostra vita, gran parte del nostro pensiero è in forma verbale.

Lo psicologo John Watson, padre del comportamentismo, sosteneva che il pensiero non fosse altro che linguaggio subvocale, un tipo di linguaggio che si attiva quando pensiamo, il pensiero veniva così ridotto a comportamento osservabile, in minimi movimenti della muscolatura dell'apparato fonatorio. Tuttavia Smith smentisce la convinzione di Watson tramite un esperimento, Smith assunse una sostanza che paralizzava completamente i muscoli striati, Nonostante ciò Smith, una volta finito l'effetto della sostanza, riferì che

nonostante la paralisi riusciva a pensare senza particolari difficoltà. Da questo esperimento si deduce che il pensiero verbale non è associabile ai movimenti muscolari indicati da Watson, anche se questo esperimento è una esperienza “privata” e quindi necessita di essere avvalorata da altre esperienze simili.

Lo psicologo Piaget dice che l’attività verbale del bambino segue un decorso che va dal linguaggio autistico, strettamente centrato sul bambino e senza alcun valore comunicativo, a quello socializzato; quanto al linguaggio egocentrico, esso sarebbe l’espressione verbale dell’egocentrismo cognitivo, cioè considerare il mondo solo dal proprio punto di vista. Lo psicologo Vygotskij pensa che il linguaggio infantile procede in senso opposto, il bambino inizia sviluppando un linguaggio sociale, esso si divide in due forme; il linguaggio comunicativo usato per interagire con gli altri e il linguaggio egocentrico. Nel tempo il linguaggio egocentrico si trasforma nel linguaggio interiore, fondamentale per l’attività di pensiero. Piaget ha ascoltato la critica dello psicologo russo ed ha riesaminato le sue idee, eccetto il fatto della possibile caratterizzazione sociale del linguaggio egocentrico, per Piaget questo tende a sparire.

7.2.2 Le immagini mentali

Le immagini visive le utilizziamo per rispondere a domande sul mondo in cui viviamo, per esempio la nostra mente riesce ad immaginare due palline, una da golf e una da tennis, e identificare quale sia quella più grande. Secondo Thompson le immagini mentali possono permetterci di riappropriarci delle caratteristiche visive di oggetti che possono essere sfuggite alla nostra attenzione quando le avevamo viste. Ovviamente ci sono dei limiti all’uso dell’immaginazione visiva, immaginando un foglio di carta, riusciamo anche ad immaginare quest’ultimo piegato, ma con molteplici piegature non riusciamo ad immaginare lo spessore raggiunto. Tramite l’immaginazione possiamo proiettarci all’interno di una scena, come nella realtà, impiegheremo meno tempo a descrivere ciò che si trova di fronte rispetto a ciò che ci sta dietro.

7.2.3 Il pensiero in astratta forma proposizionale

Si ipotizza l’esistenza di un pensiero formato da codici astratti, non provenienti dalle diverse modalità sensoriali e propriocettive. Questo pensiero consiste in proposizioni non costituite né da parole né da immagini, possiamo definirlo *in astratta forma proposizionale*. Il filosofo Fodor lo ha definito **linguaggio della mente**, esso sarebbe formato da rappresentazioni che:

- hanno parti costituenti che si combinano tra loro secondo le regole della logica
- sono composte da parti atomiche, concetti, innate corrispondenti a proprietà del mondo
- sono composizionali poichè le proprietà semantiche di una rappresentazione complessa dipendono dalle proprietà semantiche degli elementi atomici
- sono regolate secondo le condizioni di verità e le relazioni di implicazione

Le rappresentazioni mentali sarebbero la combinazione di concetti semplici innati in grado di esprimere verità necessarie. Esse sarebbero elaborate secondo le regole logiche, attente solo alla forma (proprietà sintattiche) e non ai contenuti (proprietà semantiche), nonostante la cecità semantica le regole logiche preservano la verità delle premesse, una premessa vera non porterà mai a conclusioni false.

La prospettiva di Fodor ci dice che la mente è un sistema chiuso, che non interagisce con l’ambiente esterno sul piano percettivo e motorio. La mente elabora i simboli attraverso regole formali matematiche, quindi il significato delle rappresentazioni mentali e dei simboli è spiegato in termini funzionali; il significato di una rappresentazione mentale è identificato dal ruolo che quella rappresentazione ha nel sistema di simboli interni alla mente, non è influenzato dal mondo esterno.

Lo psicologo Glucksberg sostiene che “i mattoni del pensiero” possono essere codici che non sono né verbali né visivi e ritiene che tali presumano la nostra conoscenza della grammatica del linguaggio che utilizziamo, dall’aritmetica di base ad nozioni più concrete. Secondo Kosslyn il **pensiero astratto** si avrebbe ogniqualvolta le informazioni vengono elaborate senza utilizzare parole e immagini.

Teniamo presente che ai giorni nostri non c’è alcuna evidenza neuropsicologica dell’esistenza di simboli amodali, cioè il linguaggio della mente, nel nostro cervello.

7.3 Categorie e concetti

La categorizzazione mentale

Le **categorie mentali** sono classi di entità relativamente omogenee al loro interno ed eterogenee rispetto ad altre classi. Ogni categoria raggruppa entità che hanno alcune proprietà simili in base a criteri definiti e sufficientemente espliciti, ma al contempo possiedono differenze discriminanti rispetto alle entità di altre categorie. Le categorie sono indispensabili, esse suddividono l'esperienza in unità dotate di significato, ci aiutano a governare l'andamento delle cose e consentono di ottenere un grande risparmio di risorse, evitandoci di rianalizzare ogni situazione zero, grazie a loro è possibile la comunicazione interpersonale.

I concetti

Il **concetto** è la nostra conoscenza di una categoria di oggetti o eventi. Sulla loro formazione, la psicologia cognitiva ha fornito risposte che fanno riferimento a varie ipotesi esplicative, ma nessuna delle quali è da considerarsi completamente esaustiva.

Gli studi tradizionali sulla natura dei concetti sono definibili come *approccio degli attributi definitori* o come *approccio classico*, risentono dell'influsso dell'opera di Gottlob Frege. Frege ha distinto tra *intensione* ed *estensione* di un concetto. L'intensione è l'insieme di attributi necessari ad un oggetto o evento per far parte di un concetto, l'estensione comprende tutti gli oggetti o eventi che sono membri del concetto stesso. Per esempio facendo riferimento al concetto insegnante, la sua intensione è definita da: competente in un certo ambito, esperto nel trasmettere conoscenze eccetera, mentre la sua estensione è costituita da tutti coloro che insegnano, cioè le varie tipologie di insegnanti.

Secondo l'approccio degli attributi definitori, un concetto è caratterizzato da un insieme di attributi, che formano le unità di base con cui è costruito, ciascun attributo è necessario e tutti insieme sono sufficienti ad individuare un membro qualsiasi di una categoria concettuale. I concetti sono organizzati gerarchicamente, per cui gli attributi che definiscono un determinato concetto includono tutti gli attributi del concetto sopraordinato. La struttura gerarchica dei concetti ha riscontro nel modello computazionale della struttura concettuale elaborato da Quillian, a cui fa riferimento anche Collins. Esso è un complesso schema a rete gerarchica, nel quale ciascun nodo della rete corrisponde a un concetto e i legami che collegano i nodi rappresentano le relazioni tra i concetti. Bisogna notare che i nodi possono avere eccezioni rispetto al loro nodo padre, in merito a ciò Ludwig Wittgenstein ci dice che i concetti non hanno un'essenza loro propria e non possiedono attributi definitori, ma si formano sulla base di somiglianze di famiglia tra gli oggetti che fanno parte dello stesso concetto.

Le ricerche di Eleanor Rosch propongono un'ottica **tassonomica** dell'organizzazione categoriale. Rosch ha ipotizzato tre livelli gerarchici:

- Il livello sovra-ordinato, per esempio arredamento
- il livello di base, per esempio sedia, tavolo, lampada
- il livello subordinato, per esempio sedia da cucina, sedia a dondolo, lampada led

Le categorie di base sono le più importanti, poichè gli oggetti che vi appartengono implicano un certo programma motorio unitario, sedersi su una sedia necessita di una sequenza uniforme di movimenti, impossibile per una categoria sovra-ordinata. Le categorie di base presentano somiglianze sul piano morfologico, che danno luogo ad una immagine mentale unica e condividono il numero più elevato di tratti comuni.

Le categorie di base sono quelle più comunemente usate sul piano comunicativo, sono parole più brevi rispetto a quelle che indicano categorie sovraordinate o subordinate. La **legge di Zipf**, applicata alla linguistica, ci dice che più frequente è l'uso di una parola in una lingua, tanto più breve diventerà quest'ultima man mano che la lingua evolve. Le categorie di base sono le prime ad essere apprese dal bambino.

La concezione standard del prototipo

Le categorie mentali sono organizzate attorno al **prototipo**, ossia il miglior esemplare, che è quello più rappresentativo in quanto dotato di maggiore importanza. Secondo Rosch le categorie sono basate su cinque criteri:

- non sono definite da un elenco di proprietà comuni intese come condizioni necessarie e sufficienti
- i prototipi di una categoria sono gli elementi centrali attorno ai quali si organizza la categoria stessa
- l'appartenenza a una categoria non è di natura dicotomica, ma è graduale, poichè avviene in base al grado di somiglianza con i prototipi di quella categoria (più è simile al prototipo, più l'appartenenza sarà forte)
- le categorie non hanno confini netti e precisi, ma sfumati e continui
- gli esemplari di una categoria non presentano proprietà eguali ma sono simili fra loro.

Questa impostazione si fonda sul *principio di somiglianza e di analogia*, in quanto si va a confrontare i componenti di una categoria con il prototipo secondo giudizi di maggiore o minore somiglianza, procedendo in maniera graduale, fondandosi su attività logiche di natura inferenziale, ovvero ciò che già sappiamo.

Questa concezione iniziale del prototipo ha sollevato diversi dubbi. I concetti di *rappresentatività* e *appartenenza* sono sovrapposti fra loro, mentre dovrebbero essere distinti. La rappresentatività è il possesso del maggior numero delle proprietà tipiche di una categoria. I criteri di somiglianza con il prototipo non sono sufficienti per definire tale appartenenza, in quanto troppo vaghi. L'appartenenza ad una categoria va fondata su criteri più robusti, cioè il possesso di specifiche proprietà essenziali comuni a tutti i componenti.

La concezione estesa del prototipo

Verso gli anni novanta si è passati dall'idea di prototipo come esemplare concreto al prototipo come costruito mentale, inteso come un insieme di caratteristiche e proprietà astratte. Il prototipo diventa la configurazione degli *effetti prototipici*, cioè l'insieme delle proprietà più tipiche che distinguono una categoria da un'altra. Esso costituisce il culmine della categoria, in questo modo si ottengono i seguenti effetti:

- una categoria può rimandare a una gamma di referenti diversi senza essere percepita come ambigua
- le proprietà di una categoria possono essere differenti, di importanza diversa e sovrapponibili fra loro
- esistono esemplari con un maggiore numero di effetti prototipici, più rappresentativi
- possono essere eventualmente presenti confini sfumati della categoria, ma non necessariamente

Secondo questa nuova concezione, vi sono proprietà condivise da tutti i componenti e altre proprietà che non tutti i componenti possiedono. Diventa necessario distinguere le proprietà *essenziali* di una categoria da quelle *tipiche*. Le prime definiscono l'appartenenza categoriale in negativo, cioè escludono dalla categoria chi non le possiede. Queste hanno uno statuto molto forte, in quanto sono il risultato di una convenzione culturale. Il loro cambiamento è possibile solo se si pattuisce il passaggio di una certa entità da una categoria ad un'altra, come può essere il caso della balena, in passato considerata un pesce ma ai giorni nostri è classificata come mammifero.

L'appartenenza categoriale è favorita anche dalla presenza di proprietà tipiche, queste sono proprietà specifiche aggiuntive, soggette a eccezioni e cancellabili, senza andare ad inficiare il processo stesso di appartenenza. Un esempio è la capacità di volare o avere piume per la categoria uccelli, non tutti sono in grado o le hanno.

Teniamo presente che le proprietà essenziali sono più importanti di quelle tipiche, queste ultime sono correlate con la prototipicità categoriale, in un componente più il loro numero è elevato, più esso sarà rappresentante della categoria.

Oltre le teorie “classica” e del prototipo

Diversi studi ed esperimenti hanno avanzato l'idea che l'acquisizione di un concetto sia costituita da un apprendimento di tipo implicito, cioè indotto dalla presentazione di vari esempi del concetto stesso.

Altre studi hanno portato al fatto che i concetti sarebbero determinati anche contestualmente, a partire dagli scopi che una persona si prefigge, questa categorizzazione può essere costruita in modo diverso al variare delle necessità. Secondo la teoria della rappresentazione concettuale funzionalista di Barsalou, i concetti non avrebbero caratteristiche di stabilità, poichè persone diverse, possono formare differenti rappresentazioni della stessa categoria di oggetti o eventi in situazioni e tempi diversi.

7.4 Problem solving e ragionamento

I processi cognitivi di problem solving e ragionamento comprendono la combinazione delle informazioni contingenti, quelle attuali, con quelle immagazzinate in memoria, con lo scopo di giungere a una conclusione o trovare una soluzione.

7.4.1 Problem solving

L'attività di problem solving è parte fondamentale dell'esistenza di ognuno di noi. Alcuni problemi implicano una mancanza tra ciò che sapere e ciò che avreste bisogno di sapere; Quando ne risolvete uno, riduce la mancanza, trovando un modo per ottenere le informazioni mancanti.

Spazio del problema

Possiamo definire un problema come la percezione della differenza tra il vostro stato attuale e uno desiderato, in modo formale possiamo definirlo così:

- uno *stato iniziale*, nel quale l'informazione incompleta o la condizione di insoddisfazione da cui partiamo
- uno *stato finale*, che indica l'informazione o condizione che vogliamo ottenere
- un insieme di *operatori*, che rappresentano i passaggi necessari per passare dallo stato iniziale a quello finale

l'unione di questi tre punti definiscono lo **spazio del problema**.

Nella risoluzione di un problema, la maggior parte delle difficoltà iniziali perchè qualcuno dei punti dello spazio del problema non è ben definito. In un *problema ben definito* i due stati e gli operatori sono ben specificati, in questo caso il compito è scoprire come utilizzare gli operatori per passare dallo stato iniziale a quello finale. Come prevedibile in un *problema mal definito* la difficoltà principale sta nell'identificare gli stati e gli operatori che sono poco chiari e vagamenti spiegati, oltre alla loro applicazione per la risoluzione. Per arrivare alla soluzione di un problema possiamo fare uso di un **algoritmo**, cioè una procedura step-by-step che fornisce sempre la giusta soluzione a un particolare tipo di problema. Solitamente gli algoritmi sono disponibili per problemi ben definiti, in caso contrario ci si può affidare alle **euristiche**, che sono una strategia cognitiva o regola empirica. Le euristiche sono un aspetto critico del giudizio e della presa di decisione.

Per andare a studiare i passaggi messi in atto per la risoluzione di un problema e le modalità di applicazione di algoritmi o euristiche, i ricercatori hanno sviluppato i protocolli di verbalizzazione del pensiero, detti protocolli think-about, questi consistono nel chiedere ai partecipanti di verbalizzare i loro pensieri, in merito alla risoluzione di un problema, man mano che si presentano.

Questi pensieri raccolti possono essere usati come punto di partenza per la creazione di modelli formali di risoluzioni di problemi.

Migliorare l'abilità di problem solving

La ricerca è arrivata alla conclusione che un problema è difficile se le richieste mentali necessarie alla risoluzione di un particolare problema sono superiori alle risorse di elaborazione. Per risolvere un problema è necessario passare da una serie di operazioni, se questa serie diventa troppo complessa oppure sono le singole operazioni ad esserlo, potrebbe diventare complicato trovare il modo per passare dallo stato iniziale a quello finale.

Per superare questa limitazione, è trovare un modo di rappresentare il problema, tale per cui tutte le operazioni siano possibili. Inoltre se lavoriamo spesso su problemi simili, può essere utile fare pratica con ciascun componente della soluzione per far sì che si acquisisce una maggiore automazione e un utilizzo minore di risorse. A volte trovare una rappresentazione utile significa trovare un modo completamente diverso di pensare al problema.

La **fissità funzionale** è un blocco mentale che influisce negativamente sulla capacità di risoluzione dei problemi, inibendo la percezione di una nuova funzione per un oggetto precedentemente associato a un altro scopo.

7.4.2 Ragionamento deduttivo

Il **ragionamento deduttivo** è una forma di ragionamento che consiste nel trarre conclusioni a partire da premesse, basandosi su regole logiche. La ricerca psicologica ha dimostrato come sia presente un senso astratto e generale di logica formale; il ragionamento deduttivo della vita quotidiana, è influenzato sia dalle nostre conoscenze sul mondo, sia dalle risorse di rappresentazione che possiamo dedicare a un particolare problema di ragionamento.

L'effetto del bias dovuto alla credenza, ci dice che le persone tendono a giudicare valide le conclusioni che ritengono credibili e non valide quelle che giudicano non credibili. La ricerca sostiene che questo errore rappresenti un conflitto tra due tipi di processi mentali applicati durante il ragionamento deduttivo, il primo tipo si basa sulle esperienze per fornire risposte rapide e automatiche ai problemi, cioè le euristiche, mentre il secondo tipo consente la lenta e consapevole applicazione della logica formale.

7.4.3 Ragionamento induttivo

Il **ragionamento induttivo** è una forma di ragionamento che utilizza gli indizi a disposizione per generare conclusioni probabili ma non certe. Un esempio di ragionamento induttivo è la *soluzione di problemi per analogia* nella quale si stabilisce un'analogia tra le caratteristiche della situazione attuale e quelle di una situazione affrontata in passato, cioè per esempio arrivare ad una risoluzione di un problema andando a richiamare dalla memoria soluzioni che hanno già funzionato. Bisogna stare attenti ad applicare con cautela questo approccio, in quanto può causare ostacoli invece che semplificare la vita. I nostri precedenti successi con la stessa regola possono creare una **disposizione mentale**. Una *disposizione mentale* è uno stato cognitivo preesistente, un'abitudine o un atteggiamento che può migliorare qualità e velocità della percezione e dell'abilità di soluzione dei problemi entro determinate condizioni. Il suo effetto negativo è che potrebbe inibire o distorcere la qualità delle attività mentali nel momento in cui le vecchie modalità di pensiero e di azione non siano più adeguate.

Secondo alcuni esperimenti di ricerca, si è arrivati alla conclusione che il ragionamento deduttivo produce una maggiore attivazione nell'emisfero destro, mentre il ragionamento induttivo porta una maggiore attivazione nell'emisfero sinistro. Quindi questi risultati ci dicono che il ragionamento deduttivo coinvolge un tipo di analisi relativamente indipendente dal linguaggio, mentre quello induttivo attiva la comprensione basata sul linguaggio e i procedi di inferenza.

7.4.4 Ragionamento abduttivo

Il ragionamento induttivo è un processo dispendioso, impegnativo e difficile, negli scambi comunicativi quotidiani, solitamente facciamo ricorso al **ragionamento abduttivo**, esso è una forma di ragionamento dove si passa a ritroso dagli effetti alle cause, nel tentativo di spiegare qualcosa che è già accaduto. Si procede per supposizioni, cercando di individuare una soluzione. Il procedimento abduttivo è influenzato dai processi di *fissazione attentiva*, vale a dire dalla concentrazione dell'attenzione su aspetti parziali e limitati di quanto è detto o accaduto, assumendo tali aspetti come se fossero la totalità del messaggio o dell'evento. È una forma di fissità funzionale dell'attenzione e del pensiero, che induce a concentrarsi sull'ipotesi di partenza e a cercare indizi e informazioni per confermare tale interpretazione.

7.5 Giudizio e presa di decisione

Sulla base di un **approccio normativo** alla presa di decisione, cioè il processo decisionale di una persona che si attenga ai dettami della razionalità, è stata formulata la **teoria della scelta razionale**, la quale dice che le decisioni dell'uomo sono stabili, logiche e orientate a conseguire il massimo profitto possibile. Questi presupposti furono condivisi dalla **teoria dell'utilità attesa** di Von Neumann e Morgenstern. Le ricerche hanno messo in luce la frequente precarietà delle scelte umane a fronte dell'approccio normativo,

così si è sviluppato un **approccio descrittivo** alla presa di decisione, cioè che le decisioni umane non sono spiegabili su basi prettamente razionali. Lo psicologo Simon, uno dei fondatori della psicologia cognitiva, dice che per il fatto che il potere della mente umana è limitato rispetto alla complessità degli ambienti in cui gli esseri umani vivono, questi dovrebbero accontentarsi di trovare soluzioni ai problemi e linee di condotta sufficientemente buoni. Simon faceva riferimento alla **razionalità limitata** e imperfetta. I giudizi sono il risultato dell'applicazione delle nostre risorse limitate a situazioni che richiedono una presa di decisione.

I processi di giudizio e presa di decisione devono gestire nel modo migliore l'incertezza. Per **giudizio** viene inteso il processo attraverso cui si formano opinioni, si raggiungono conclusioni e si fanno valutazioni critiche degli eventi e delle persone. La **presa di decisione** è il processo che ci permette di scegliere tra due o più alternative, accettando o rifiutando le opzioni disponibili. Il giudizio e la presa di decisione sono strettamente legati tra loro. Kahneman e Tversky hanno formulato la **teoria del prospetto**, un processo consiste nella rappresentazione delle probabilità di successo e di insuccesso degli esiti di una scelta. Secondo loro per via della numerosa quantità di informazioni utilizzabili, si ricorre a strategie per semplificare le decisioni ma comportano rischi di commettere errori sistematici, tali strategie sono definite euristiche.

A partire dalla seconda metà del secolo scorso, gli psicologi hanno concentrato la loro attenzione sul ruolo delle emozioni nel processo di scelta. Per esempio, Damasio ipotizza l'esistenza di **marcatori somatici**, cioè dei meccanismi automatici su base emotiva, che evidenziano il livello di accettabilità soggettiva delle varie alternative disponibili.

7.5.1 Euristiche e giudizio

Le euristiche sono regole empiriche informali, scorciatoie, che riducono la complessità nella formulazione del giudizio. Le persone tendono a usare queste ultime, rispetto a metodi formali di analisi, per formulare giudizi. I ricercatori suppongono che gli esseri umani abbiano sviluppato una cassetta degli attrezzi adattiva; un archivio di euristiche veloci ed economiche che portano a giudizi corretti nella maggior parte dei casi. L'assunzione importante è che l'abilità di formulare giudizi corretti, velocemente e con risorse limitate, è adattativa, cioè ha una funzione di sopravvivenza. I ricercatori hanno definito un certo numero di euristiche veloci e hanno dimostrato che spesso conducono alla formulazione di un giudizio corretto.

Euristica della disponibilità

L'**euristica della disponibilità** è l'espressione di un giudizio basato sull'informazione disponibile prontamente in memoria. Questa euristica si compone di due elementi:

- La relativa facilità con la quale vengono recuperate le informazioni
- I contenuti della memoria che danno la sensazione di essere recuperati più velocemente

Vediamo come ciascuno di questi due elementi possa potenzialmente creare dei problemi. Essi dipendono dal contesto di recupero delle informazioni nel quale vengono usati, se questo contesto di recupero cambia, è possibile modificare il giudizio. Per esempio avendo un testo e vi fanno la seguente domanda "sono maggiormente presenti parole con la lettera 'c' come iniziale o al terzo posto?", tendenzialmente avrete risposto la prima opzione, ma se prima di questa domanda vi avessero dato degli esempi di parole con la 'c' al terzo posto, molto probabilmente la vostra risposta sarebbe stata la seconda opzione.

Questo esempio conferma che i giudizi formulati affidandosi alla facilità di recupero delle informazioni possono dipendere dal contesto.

Vediamo un esempio, nel quale degli studenti si interfacciano con il cambio di scelta in un test a scelta multipla a crocette.

I ricercatori hanno esaminato i risultati di 1561 test a scelta multipla per valutare le conseguenze del cambio di risposta, nel 23% dei cambi era un cambio da risposta sbagliata ad un'altra sbagliata, nel 51% era un passaggio da sbagliato a giusto e nel 25% da giusto a sbagliato. dai risultati si deduce un esito positivo, anche se gli studenti nel 75% dei casi pensavano che era meglio tenere la risposta iniziale, questo pregiudizio deriva da un bias di memoria, in quanto è più facile ricorda quando in passato il cambio ha causato un esito negativo invece che positivo. Questo esperimento arriva alla conclusione che gli studenti sovrastimavano il numero di volte in cui avevano cambiato risposta con esito negativo e sottostimavano quello in cui l'avevano cambiata con esito positivo.

Questa analisi non significa che bisogna sempre cambiare risposta, ma vi spiega perchè a volte vi sentite a disagio di fronte alla possibilità di un cambiamento.

Euristica della rappresentatività

L'**euristica della rappresentatività** è una strategia cognitiva che assegna un oggetto a una categoria sulla base di poche caratteristiche considerate rappresentative di quella categoria. Questa è l'essenza del ragionamento induttivo. Nella maggioranza dei casi formulare giudizi sulla base della similarità può essere ragionevole.

La ricerca è arrivata alla conclusione che i valori rappresentativi spesso riflettono una media tra il momento più intenso e il momento finale dell'evento. Osserviamo un esempio:

In un esperimento i partecipanti dovevano immergere le mani nell'acqua gelida, la prova breve consisteva in una immersione di 60 secondi a 14 gradi, invece nella prova lunga l'immersione durava 90 secondi, i primi 60 uguali alla prima prova, i restanti 30 finchè l'acqua non raggiungeva i 15 gradi (i partecipanti percepivano la differenza di un grado). Al momento della domanda sul fatto se preferivano la prima prova o la seconda, la maggioranza scelse quella lunga.

I ricercatori hanno spiegato che la media tra il momento più intenso e quello finale è minore nel caso della prova breve, il valore medio più alto della prova lunga fa sembrare quest'ultima meno dolorosa rispetto a quella breve.

Euristica dell'ancoraggio

L'**euristica dell'ancoraggio** è una strategia cognitiva nella quale i giudizi delle persone sul valore di qualche evento o esito evidenziano aggiustamenti insufficienti, verso l'alto o verso il basso, rispetto ad un valore di partenza. In altre parole, il giudizio è ancorato in maniera troppo salda a una congettura iniziale.

Vediamo un esempio in merito:

Data la seguente operazione $1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8 = ???$, e avendo cinque secondi per trarre una risposta, probabilmente vi siete fermati alle prime moltiplicazioni ed avrete dato una risposta parziale, effettuando degli aggiustamenti su di essa. Se invece facciamo riferimento a questa operazione $8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = ???$, l'inversa di quella iniziale, probabilmente vi siete fermati sul risultato di 56, derivato da 8×7 , in quanto il calcolo successivo è 56×6 , questo fatto influenzerà sugli aggiustamenti che effettuerete sulla vostra risposta parziale raggiunta. Infatti Tversky e Kahneman hanno utilizzato queste serie in un esperimento, hanno osservato che la media di risposta nella prima operazione era di 512, mentre nella seconda era di 2250, il risultato esatto era 40320. Questo esperimento conferma che il risultato parziale più alto porta alla stima più alta.

7.5.2 la psicologia della decisione

La psicologia della decisione ci dice che il modo in cui è formulata una domanda può avere grosse conseguenze sulle decisioni che vengono prese, per esempio se una domanda ci chiede di scegliere una preferenza, noi ci

focalizzeremo sui fattori positivi delle opzioni, mentre in caso la domanda ci chiede di scegliere quale opzione scartare, noi ci focalizzeremo sui fattori negativi delle opzioni. Quindi la nostra decisione potrebbe cambiare.

il contesto delle decisioni

Uno dei modi più immediati per prendere una decisione è giudicare quale opzione porti al maggior guadagno o quale conduca alla minore perdita. I *punti di riferimento* sono fondamentali nella presa di decisione, cosa appare un guadagno e cosa una perdita sarà determinato in parte dalle aspettative del decisore. Un esempio può essere il seguente:

Supponiamo che vi chiedano quanto sareste felici di ricevere un aumento annuale di 1000 euro, se non stavate aspettando nessun aumento, sicuramente sareste molto felici e vi sembrerà un grosso aumento. Ma se eravate in attesa di un aumento di 10000 euro, non sareste felici ma fortemente tristi, in quanto avreste la sensazione di aver perso dei soldi. In entrambi i casi avreste 1000 euro in più all'anno, quindi oggettivamente nella stessa situazione, ma l'effetto psicologico sarebbe radicalmente diverso.

Conseguenze della presa di decisione

A seguito di una decisione, se essa si rivela sbagliata spesso si prova una sensazione di rammarico. La ricerca suggerisce che le persone sperimentano maggiore rammarico in relazione alle decisioni prese in ambito scolastico e lavorativo, questo è dato dal fatto che ci sono molte diverse opportunità per via dei molti percorsi di studio e di carriere possibili. Le persone provano un rammarico maggiore quando hanno chiari i costi associati a una determinata decisione, infatti quando le persone si aspettano di poter rimpiangere la loro decisione, è probabile che siano più caute nel momento della decisione. In alcune circostanze addirittura si cerca di evitare la presa di decisione.

7.6 La creatività

La **creatività** è un'abilità individuale di generare idee o prodotti che siano nello stesso tempo innovativi e appropriati alle circostanze nelle quali vengono generati.

7.6.1 Valutare la creatività

Per stabilire la creatività di una persona, i ricercatori hanno utilizzato dei compiti che misurano il pensiero convergente e divergente. Il **pensiero divergente** è l'abilità di generare una varietà di soluzioni insolite ai problemi. Possiamo definire creativo un individuo che riesce a mettere insieme le informazioni in modo da produrre soluzioni innovative. Per valutare il pensiero divergente si fa uso di domande che analizzano la capacità di pensare in maniera fluida e flessibile. Ad esempio:

- nomina tutte le cose quadrate che riesci a pensare
- elenca in tre minuti il maggior numero che puoi di oggetti bianchi commestibili
- elenca tutti i modi che ti vengono in mente per usare un mattone

Le risposte sono valutate lungo tre dimensioni:

- La *fluidità*, cioè il numero totale di idee
- L'*unicità*, cioè il numero di idee non citate da altri all'interno di un campione rappresentativo
- L'*originalità*, cioè il numero di idee trovate da meno del 5% del campione

Il **pensiero convergente** è definito come l'abilità di combinare diverse fonti di informazione per trovare la soluzione a un problema. Essa è valutata dai ricercatori tramite il *test delle associazioni remote*. Consiste nel trovare la parola che funge da collegamento tra una serie di altre parole date. Ad esempio:

Quale parola è legata a tutte le seguenti?

- eva, bruco, verde (mela)
- dente, bianco, macchiato (latte)
- rete, camera, piazza (letto)

Un altro modo per valutare la creatività è analizzare l'**insight**, cioè la riorganizzazione improvvisa di un problema che ne facilita la soluzione. Andiamo a considerare creative le persone i cui lampi di insight danno vita a soluzioni innovative. Qui si fa riferimento al **pensiero produttivo**, cioè la capacità di trovare soluzioni originali, grazie all'individuazione di nuove connessioni tra pensieri e fatti. Max Wertheimer pensa che il pensiero produttivo è caratterizzato dal desiderio di esplorare l'ignoto, dalla capacità di rivedere ciò che è dato per scontato, di tendere verso la novità con curiosità, versatilità e interesse costanti.

Un ulteriore approccio, consiste nell'indicare agli individui di procedere alla creazione di qualcosa di creativo, come può essere un disegno, una canzone o un racconto.

La ricerca è arrivata ad una conclusione, le persone creative hanno una duplice abilità, sono le più brave nel generare idee creative e nel distinguere quali siano le migliori. Inoltre la ricerca ha spesso cercato di stabilire se vi sia un legame tra creatività ed intelligenza. Un ricercatore è arrivato alla conclusione che una certa dose di intelligenza dà alle persone l'opportunità di essere creative, ma non è detto che le persone usufruiscano di questa opportunità.

Capitolo 8 - L'intelligenza

8.1 Che cos'è l'intelligenza

L'intelligenza è un costrutto teorico particolarmente ampio e di difficile definizione. Le sue definizioni spaziano dalla capacità di ragionare astrattamente ai processi di adattamento all'ambiente.

Varie definizioni date da vari intervistati per la parola intelligenza sono:

- "Capacità di condurre un ragionamento astratto" (Lewis M. Terman)
- "Capacità di adattarsi a situazioni esistenziali relativamente nuove" (Rudolf Pintner)
- "Capacità di acquisire abilità" (Herbert Woodrow)
- "Capacità di trarre profitto dall'esperienza" (Walter F. Dearborn)

Edwin Boring cerco di raccogliere tutte le diverse definizioni, fornite dagli intervistati, in una unica frase paradossale e tautologica: "L'intelligenza è la capacità di rispondere esattamente ai test di intelligenza".

Linda Gottfredson unendo le opinioni di 52 esperti in materia, ne tirò fuori la seguente definizione di intelligenza: "Capacità mentale molto generale che implica, tra le altre cose, l'abilità di ragionare, di pianificare, di risolvere problemi, di pensare in maniera astratta, di comprendere idee complesse, di apprendere rapidamente e di imparare dall'esperienza. Non è pura erudizione o bravura nella risoluzione dei test. Piuttosto essa riflette una più ampia e profonda capacità di comprendere ciò che ci circonda, 'di capire, 'di dare un significato', 'di immaginarsi', che cosa va fatto".

Ai giorni nostri, non si è ancora arrivata ad una definizione generalizzabile a tutte le culture, infatti si è formata la seguente definizione: l'intelligenza consiste essenzialmente nelle capacità di adattarsi in modo efficace al proprio ambiente, ne deriva che ben difficilmente la nostra visione del funzionamento intellettuale può essere condivisa da culture a noi lontane.

8.2 Teorie dell'intelligenza

Di teorie dell'intelligenza ne sono state formulate diverse da diversi studiosi che si sono interessati a ciò, anche con critiche tra di loro. Secondo Sternberg le **teorie esplicite** sono formulate da esperti e si basano sulle risposte di gruppi di soggetti a compiti considerati idonei a fornire misure del comportamento intelligente, mentre le **teorie implicite**, che possono essere sia di esperti che non, riguardano le idee che tali persone hanno dell'intelligenza.

Per Sternberg, l'interesse delle teorie implicite è riconducibile ad almeno quattro ragioni:

- informano sulle idee che la gente ha sulla propria e sull'altrui intelligenza
- sono alla base delle teorie esplicite
- permettono di ripensare le teorie esplicite
- mettono in luce differenze tra le diverse culture circa le opinioni sulle funzioni intellettive.

In merito al primo punto, Bruner, Shapiro e Tagiuri riferiscono che le persone intelligenti sono in genere considerate abili, efficienti ed energiche, non sono mai apatiche, inaffidabili, disoneste e dipendenti. Siegler e Richards hanno osservato nelle persone intervistate la tendenza a considerare l'intelligenza dei bambini, nel corso della loro crescita, sempre meno ancorata alla dimensione percettivo-motoria ma sempre più ricca di componenti cognitive. In merito al secondo e terzo punto, gli studiosi partano da teorie implicite per arrivare ad teorie esplicite, e in caso di imprecisioni o errori in queste ultime, ritornerebbero ad analizzare le teorie implicite. Infine, l'ultimo punto, ci evidenzia come le teorie implicite vadano ad evidenziare le differenze culturali, come per esempio, le diverse aspettative da un bambino nelle varie fasce d'età.

Nelle prossime pagine andiamo ad analizzare le più famose teorie esplicite, e noteremo come si è passato nel tempo a concezioni meno globalistiche.

8.2.1 Teorie fattoriali

Binet e Wechsler pensavano che le diverse abilità umane fossero riconducibili a un'origine unitaria. Binet durante le sue prove notò che le differenze di prestazione tra i bambini che riuscivano meglio e quelli che riuscivano peggio tendevano a mantenersi in tutti i vari test.

Altri studiosi per analizzare come fosse organizzata l'intelligenza, fecero uso di **tecniche di analisi fattoriale**, esse hanno un valore "economico" perchè permettono di riassumere molte variabili iniziali, che sono correlate tra loro, in un numero minore di variabili ipotetiche nascoste, detti fattori, che stanno alla base di quelle osservate.

Le tecniche matematico-statistiche di analisi fattoriale furono usate per prime da Charles Spearman, insieme al matematico Karl Pearson. Spearman formulò una **teoria bifattoriale**, secondo cui le capacità intellettive sarebbero l'espressione di un fattore comune, denominato fattore generale 'g' e di fattori specifici 's' che caratterizzano le diverse abilità. Quindi se la capacità intellettuale di una persona è legata al fattore 'g', il rendimento in una particolare prova è dovuto sia dal fattore 'g' che dal fattore 's' specifico della prova.

Thurstone ha ideato una teoria multifattoriale, nella quale ha definito una dozzina di fattori di gruppo, definiti *abilità mentali primarie* (PMA), che secondo lui sarebbero alla base dell'intelligenza; di essi in un secondo momento tramite ulteriori ricerche ne furono selezionati sette, cioè: comprensione verbale (V), fluidità verbale (W), abilità numerica (N), relazioni spaziali (S), memoria associativa (M), velocità percettiva (P), induzione/ragionamento generale (I o R). Tuttavia Thurstone nell'applicazione dei suoi test arrivò alla conclusione che questi fattori sono tra loro correlati. Tramite una indicazione di Eysenck, risolse questa sua contraddizione andando ad applicare a questi fattori l'analisi fattoriale. I risultati ottenuti portarono a formulare l'ipotesi della presenza di un fattore 'g' di ordine superiore, che avrebbe giustificato la correlazione fra le sette abilità primarie. Il nuovo modello di Thurstone aprì il via alle teorie gerarchiche dell'intelligenza e alle teorie delle intelligenze multiple.

Un esempio di teoria gerarchia è quella di Philip Vernon, nella quale il fattore 'g', collocato al vertice della gerarchia, si ramifica attraverso successive biforcazioni in tanti fattori specifici, a partire da una suddivisione iniziale in due ampi fattori di gruppo, il fattore *verbale-educativo* e il fattore *percettivo-spaziale-meccanico*, tra loro indipendenti. Questa teoria può essere considerata una via di mezzo tra la teoria bifattoriale di Spearman e quella multifattoriale di Thurstone.

Cattell, tramite l'applicazione dei suoi test, ha determinato due fattori principali, l'intelligenza fluida Gf e l'intelligenza cristallizzata Gc . L'**intelligenza fluida** è connessa con aspetti biologici e quindi si deteriorerebbe nel corso degli anni, essa rappresenta la capacità di elaborazione delle informazioni e di ragionamento astratto. Mentre l'**intelligenza cristallizzata** è basata sui contenuti che la persona ha appreso tramite l'utilizzo dell'intelligenza fluida, contenuti che sono il risultato della processazione dei dati derivanti dalle influenze socioambientali e culturali. La teoria dell'intelligenza fluida e cristallizzata è stata ripresa da John Horn, allievo di Cattell. Entrambi pensano che ad una maggiore intelligenza fluida corrisponde un alto grado di intelligenza cristallizzata, quindi i fattori Gc e Gf sarebbero collegati. Horn disse che le abilità cristallizzate tendono ad aumentare nel corso del ciclo di vita di una persona, a differenza di quelle fluide, che decrescono all'avanzare con l'età.

Il fattorialista Joy Paul Guilford introdusse il **cubo di Guilford** per rappresentare graficamente il suo modello multifattoriale, che ha portato a ipotizzare l'esistenza di 120 fattori, estesi a 150 in un secondo momento. I tre assi rappresentano cinque tipi di operazioni (cognizione, memoria, produzione divergente, produzione convergente, valutazione), cinque tipi di contenuti (simbolico, semantico, comportamentale, uditivo, visivo) e sei tipi di prodotti (unità, classi, relazioni, sistemi, trasformazioni, implicazioni); tramite la loro intersezione si giunge ai 150 fattori.

In conclusione possiamo notare come le diverse teorie fattoriali hanno portato a risultati anche molto diversi tra loro.

8.2.2 La teoria Cattell-Horn-Carroll (CHC) delle abilità cognitive

Questa teoria nasce tra l'unione della *teoria dell'intelligenza fluida e cristallizzata* di Cattell-Horn e della *teoria a tre strati* di John Bissell Carroll. Dalle sue attività di ricerca, Carroll arrivò alla conclusione che esiste uno strato III più elevato, fattore *g*, uno strato II con 8 abilità ampie (intelligenza fluida, intelligenza cristallizzata, visualizzazione, memoria, velocità d'elaborazione, recupero dalla memoria, percezione uditiva, fattore di sintesi di *Gf* e *Gc*) e uno strato I con molti fattori specifici.

Flanagan e Dixon distinguono due versioni della **teoria CHC**: la prima finalizzata a creare una tassonomia unitaria, cioè la classificazione gerarchica della abilità, a partire dalle abilità comprese nei modelli di Cattell-Horn e di Carroll. La proposta di Flanagan ha come obiettivo l'evidenziare in modo flessibile i processi e le capacità cognitive dei profili prestazionali individuali, rilevandone i punti di forza e di debolezza. La seconda versione, a opera di Scheneider e McGrew, include 16 abilità cognitive, che comprendono più di 70 abilità specifiche, ricavate dalle precedenti. Le 16 abilità sono così composte:

- sei fattori generali sono su base cerebrale (ragionamento fluido, memoria a breve termine, immagazzinamento e recupero di informazioni a lungo termine, velocità di processazione, velocità di reazione e decisione, velocità psicomotoria)
- quattro abilità si fondano sulla teoria dell'intelligenza cristallizzata di Cattell (comprensione-conoscenza, conoscenza dominio-specifica, lettura/scrittura, conoscenza quantitativa)
- le restanti sono legate ai sistemi sensoriali e alle loro rispettive aree primarie, associate alla corteccia cerebrale (elaborazione visiva, elaborazione uditiva, abilità olfattive, abilità tattili, abilità cinestetiche, abilità psicomotorie)

In questo modo avremo un quadro generale contenente sia approcci cognitivi che neuropsicologici.

Successivamente a questa teoria, alcuni strumenti psicometrici sono stati costruiti o modificati facendo riferimento ad essa. Inoltre secondo alcuni esperti questa diventerà la tassonomia di base per la psicologia cognitiva orientata alla costruzione di test.

8.2.3 La teoria triarchica dell'intelligenza di Robert J. Sternberg

Sternberg dopo aver ideato la *teoria componenziale dell'intelligenza umana*, ha sviluppato la **teoria triarchica dell'intelligenza**. All'interno di essa la teoria componenziale è diventata una delle tre subteorie, insieme alla *subteoria contestuale* e alla *subteoria esperienziale*.

La **subteoria componenziale** si occupa degli aspetti interni dell'intelligenza, cioè quei meccanismi mentali che sottendono il comportamento intelligente. Questi meccanismi detti **componenti**, sono distinti in *metacomponenti*, *componenti di prestazione* e *componenti di acquisizione di conoscenze*.

Le **metacomponenti** sono le componenti di livello più alto, utilizzate dalle persone per progettare i loro compiti, controllarne le modalità di esecuzione, prendere delle decisioni sulle strategie da adottare. Le **componenti di prestazione** sono processi mentali di tipo esecutivo, necessarie alle persone per mettere in atto le istruzioni delle metacomponenti, esse possono essere specifiche di singoli tipi di compito. Le **componenti di acquisizione di conoscenze** sono necessarie alle persone per apprendere le conoscenze utili per la soluzione dei problemi. Sternberg ha identificato tre tipi di componenti di acquisizione di conoscenze, la *codifica selettiva*, la *combinazione selettiva* e il *confronto selettivo*. Per esempio, la codifica selettiva determinerebbe quali elementi sono rilevanti per i propri scopi e quali no.

La **subteoria contestuale** riguarda gli aspetti esterni dell'intelligenza, cioè la pratica applicazione delle metacomponenti e dei componenti. Secondo questa subteoria il comportamento intelligente è definito dal contesto socioculturale in cui si esprime; i suoi momenti fondamentali sono l'adattamento all'ambiente in cui si vive, la selezione di un ambiente alternativo e la modellazione del proprio ambiente di vita.

La **subteoria esperienziale** rappresenta l'intelligenza che l'individuo dimostra nel fare uso della propria esperienza, quindi nel risolvere problemi relativamente nuovi e nell'automatizzare velocemente le procedure che consentono di acquisire competenze e abilità.

Sternberg e Spear-Swerling ipotizzano che l'attività intelligente sia di tre generi fondamentali: analitica, creativa e pratica. L'**intelligenza analitica** è la capacità di analizzare, giudicare, valutare, di stabilire dei confronti e dei contrasti e di esaminare. L'**intelligenza creativa** si concentra nell'abilità di creare, scoprire, produrre, immaginare, supporre. L'**intelligenza pratica** rappresenta la capacità di usare strumenti, applicare e attuare progetti e piani.

Secondo Anderson la teoria triarchica di Sternberg è il risultato di una sintesi originale tra approccio psicometrico, cioè dei test, e approccio informativo, cioè la vita quotidiana.

8.2.4 Teoria delle intelligenze multiple di Howard E. Gardner

La posizione di Gardner è rimasta lontana da quella che si può definire teoria classica, che identificava l'intelligenza con la capacità di ragionamento logico. Quest'ultimo sviluppo la **teoria delle intelligenze multiple**, che comprendeva sette tipi di intelligenza, ognuno dei quali indipendente dagli altri e ancorato ad un proprio substrato neurologico. Successivamente Gardner ha aggiunto due nuove intelligenze, quella *naturalistica* consistente nella abilità di capire l'ambiente naturale, e quella *esistenziale* definita come la capacità di riflettere su questioni fondamentali dell'esistenza e nell'abilità di ragionare astrattamente. Oltre a queste nove intelligenze, Gardner ha citato una *intelligenza spirituale* e una *intelligenza morale*, ma che non ha integrato nel suo modello per via della mancanza di prove scientifiche attendibili.

Le sette intelligenze identificate da Gardner sono:

- l'intelligenza logico-matematica, comprensione e uso di algoritmi matematici
- l'intelligenza linguistica, competenza nell'uso delle lingue
- l'intelligenza spaziale, capacità di percepire la tridimensionalità, che sia orientarsi o produrre oggetti
- l'intelligenza musicale, comprensione e realizzazione di opere musicali
- l'intelligenza corporeo-cinestetica, padronanza del proprio corpo e movimenti
- l'intelligenza interpersonale, capacità di capire e relazionarsi con altri
- l'intelligenza intrapersonale, capacità di capire se stessi
- l'intelligenza naturalistica, capacità di riconoscere e classificare elementi della natura
- l'intelligenza filosofico-esistenziale, capacità di riflettere su temi dell'esistenza umana

Gardner sostiene che ogni persona è contraddistinta da una combinazione di intelligenze, che funzionano in modo più o meno efficace; esse sono basate su una base biologica, ma è l'ambiente a favorire o rendere difficile l'attivazione delle potenzialità intellettive, anche a seconda delle diverse culture.

In un secondo momento, Gardner ha ipotizzato un insieme di cinque intelligenze che sarebbero al centro dell'interesse negli anni a venire. Esse sono l'*intelligenza disciplinare*, l'*intelligenza sintetica*, l'*intelligenza creativa*, l'*intelligenza rispettosa* e l'*intelligenza etica*; che le descrive nel seguente modo:

- l'intelligenza disciplinare, raggiungimento di un buon livello di competenza negli ambiti più importanti del sapere, che sarebbero discipline scientifiche, matematica, storia e almeno un'area professionale
- l'intelligenza sintetica, capacità di integrare in modo coerente le conoscenze acquisite nelle aree disciplinari e di saper comunicare tali conoscenze agli altri
- l'intelligenza creativa, capacità di identificare e chiarire nuovi problemi, questioni e fenomeni
- l'intelligenza rispettosa, si esprime nella solidarietà e valorizzazione delle differenze fra le persone
- l'intelligenza etica, rispettare le proprie responsabilità civiche e lavorative

In conclusione, dal lavoro di Gardner, possiamo cogliere una critica al QI e all'educazione scolastica tradizionale, ed una particolare attenzione alla valorizzazione di aspetti dell'intelligenza poco approfonditi, come la creatività.

8.2.5 Intelligenza emotiva

John Mayer e Peter Salovey formularono il concetto di **intelligenza emotiva**, essa consisterebbe in un insieme di competenze che permettono un'accurata valutazione delle emozioni in se stessi e negli altri. Daniel Goleman afferma che le nostre emozioni giocano un ruolo molto importante, più di quanto si creda, sul nostro modo di pensare e sui processi decisionali. Goleman definisce l'intelligenza emotiva come un insieme

di abilità che includono il controllo dei propri impulsi, l'auto-motivazione, l'empatia e la competenza sociale nelle relazioni interpersonali.

8.2.6 Cenni sull'approccio delle neuroscienze all'intelligenza

La corteccia prefrontale è generalmente considerata la sede pensiero astratto. La **teoria dell'integrazione Parieto-Frontale (P-FIT)** ipotizza l'esistenza di una rete neurale frontoparietale rilevante per l'intelligenza, rete che sarebbe alla base di funzioni cognitive quali la percezione, la memoria, il linguaggio; una ulteriore fase di tale ricerca si è posta l'obiettivo di indagare sul modo in cui le aree cerebrali comunicano fra loro.

8.3 La valutazione dell'intelligenza

Uno dei principali interessi degli studiosi dell'intelligenza fu la creazione di strumenti per la sua misurazione.

8.3.1 Le origini della valutazione dell'intelligenza

I primi strumenti per la misurazione dell'intelligenza sono databili attorno alla seconda metà dell'ottocento, ma ci sono un paio di eccezioni, come per esempio quelle condotte in Cina per la selezione di funzionari pubblici circa mille anni avanti Cristo, le prove d'esame per gli studenti delle scuole medievali oppure quelli utilizzati in Inghilterra per la selezione di personale da inviare in India. Teniamo presente che tutti questi test sono considerati obsoleti, in quanto privi di attendibilità e validità.

Nel 1904 a Binet venne chiesto di creare un test per identificare i bambini con difficoltà di apprendimento scolastico in modo precoce, per poterli seguire con un percorso dedicato in modo da colmare le loro carenze. Esso, insieme a Simon pubblicò il primo vero e proprio test d'intelligenza, uno strumento formato da trenta prove, che dichiaravano di aver preliminarmente applicato alla scuola della Salpêtrière e nelle scuole primarie di Parigi.

Il **test di Binet-Simon** acquisisce in breve tempo importanza internazionale, dalla sua prima pubblicazione esso fu colpito da varie revisioni, la prima due proprio dagli stessi Binet e Simon. Nel 1908 il test fu applicato a bambini di età dai 3 ai 13 anni e fu introdotto il concetto di *età mentale*, successivamente fu esteso agli adulti. Il concetto di *età mentale* nella versione del 1908 necessita un approfondimento. Il test prevedeva prove graduate per difficoltà, quindi se un bambino di quattro anni di età cronologica (EC) superava le prove della sua classe di età allora si ipotizza che la sua età mentale (EM) coincide; se invece non la superava completamente aveva una EM inferiore alla sua EC. In conclusione l'EM poteva risultare uguale, superiore o inferiore all'EC, a seconda delle prestazioni. Il concetto di EM si è presto rilevato *fragile*, per primo fatto la differenza, sia in positivo che in negativo, tra la EM e la EC ha un valore molto diverso in base all'EC della persona analizzata, per secondo fatto invece due profili con la stessa EM possono corrispondere profili intellettivi anche profondamente diversi di persone con differente EC, per esempio un bambino di 6 anni e uno di 8, entrambi con la stessa EM, mantengono comportamenti diversi.

8.3.2 Il quoziente d'intelligenza (QI) e la scala Stanford-Binet

Dopo la morte di Binet, Lewis Terman si occupò di una rielaborazione del suo strumento, esso è conosciuto come **Scala Stanford-Binet**. L'innovazione più importante è stata l'introduzione del **Quoziente intellettivo (QI)** che rappresenta il risultato della prova. Il QI è dato dal rapporto fra l'età mentale e l'età cronologica della persona a cui viene applicata la Scala Stanford-Binet. Lo psicologo William Stern introdusse la formula per il calcolo del QI:

$$QI = \frac{EM}{EC} \times 100$$

Ottenendo un punto di EM uguale alla propria EC si ottiene un QI pari a 100, in caso contrario esso sarà superiore o inferiore.

Tuttavia anche questa procedura presenta delle imprecisioni, quindi questo metodo detto QI-rapporto fu sostituito da un altro indice, definito impropriamente, **QI-deviazione**, determinato in base alla distanza,

espressa in unità di deviazioni standard, del punteggio totale conseguito da un soggetto rispetto alla media aritmetica dei punteggi del proprio gruppo d'età.

La scala di Binet fu varie volte rivisitata nel tempo, nel 1937 Terman e Merrill, collaborarono per creare la revisione detta **Scala Terman-Merrill**, la prova fu ampliata e divisa in due parti, dette L e M definite equivalenti o parallele. La suddivisione in forme parallele era data dalla convinzione che l'utilizzo di una versione equivalente di un test riducesse la facilitazione che si osservava quando alla stessa persona veniva riapplicato più volte lo stesso strumento; tale convinzione si rivelò inesatta, poichè l'applicazione della forma parallela rivelò una facilitazione pressochè identica a quella che si voleva evitare. Quindi nella versione successiva si ritornò a una unica forma (L-M). In questa nuova versione il risultato veniva espresso tramite la QI-deviazione, ritenuto più preciso. Nel 1973 fu introdotta una nuova versione, essa basata su una ristandardizzazione del reattivo, avvenuto su un campione più rappresentativo, quindi si sono ottenuti dati più accurati sui quali calcolare il QI. Nel 1986, venne creata da Thorndike, insieme a Hagen e Sattler, la quarta versione della Scala Stanford-Binet; le sue prove furono divise in quattro aree, per poter cogliere meglio l'articolazione delle diverse capacità intellettive, tramite un punteggio dedicato per ogni area. Le aree introdotte sono: *ragionamento verbale*, *ragionamento astratto/visivo*, *ragionamento quantitativo* e *memoria a breve termine*. Nella quinta versione la modifica mirava a valutare i punti di forza e debolezza dei processi cognitivi delle persone esaminate; essa valutava i seguenti cinque fattori: *ragionamento fluido*, *conoscenze*, *ragionamento quantitativo*, *ragionamento visuo-spaziale* e *memoria di lavoro*.

8.3.3 Altri test d'intelligenza

La scala d'intelligenza *Wechsler-Bellevue* per adulti, di David Wechsler, era formata da 11 subtest, suddivisi in una subscale verbale e una di performance, dalla loro applicazione si otteneva un QI verbale, un QI di performance e un QI totale. Gli strumenti riconducibili alla Wechsler-Bellevue sono la WAIS IV per adulti, la WISC IV per bambini e ragazzi dai 6 ai 16 anni e la WPPSI III per i bambini dai 4 ai 6 anni.

Per via dell'ingresso in guerra degli stati uniti, è stato necessario sviluppare degli strumenti applicabili simultaneamente a gruppi di persone per una rapida selezione, a questo scopo furono ideati i test *Army Alpha* e *Army Beta*. Tra le prove principali troviamo le *Progressive Matrices*, considerato uno strumento culture free, poichè sono formate da stimoli non verbali, che non richiedono acquisizioni scolastiche.

Un test d'intelligenza recente è la *Scala Leiter-3*, è un test non verbale per la misura del QI e dell'abilità cognitiva di soggetti di età variante dai 3 ai 75 anni; Essa è costituita da 10 subtest, di cui 5 compongono la batteria cognitiva e 5 la batteria di attenzione e memoria. Un altro test di recente standardizzazione è il KBIT-2, formato da 2 subtest verbali e da un subtest non verbale, che genera un QI non verbale, un QI verbale e un QI composito.

8.3.4 Il dibattito sul QI

Il secolo scorso è stato caratterizzato da un'ampia polemica sull'uso dei test d'intelligenza e dell'interpretazione del QI. Sono nate diverse linee di pensiero in merito ad essi, alcune partivano dal fatto che il QI sia una misura affidabile dell'intelligenza intesa nel suo significato più ampio, che esso rispecchi l'intelligenza innata e che le differenze razziali nei punteggi dei test siano il riflesso di fattori ereditari, altri psicologi respingono tutte le asserzioni precedentemente elencate. Alcuni psicologi osservano che per molta parte del novecento la psicologia sperimentale non disponeva una soddisfacente teoria dell'intelligenza, per cui i test intellettivi erano privi di una solida base teorica.

I genetisti giungono a contestare l'idea secondo cui il QI possa essere considerato una misura che dà conto di un'ipotetica intelligenza generale innata. I test di QI sono una misura di alcuni aspetti dell'intelligenza, quelli strettamente legati alle influenze ambientali e agli apprendimenti scolastici.

In conclusione è utile chiedersi le ragioni di una contrapposizione tanto accesa sul QI; una buona ragione sta nella ricaduta politico-sociale degli opposti fronti, è chiaro che se si sostiene una posizione prettamente conservatrice, come quella che indica che il QI è in gran parte determinato da fattori ereditari, non ha senso investire risorse pubbliche a favore dei più deboli. Invece c'è chi sostiene politiche progressiste, che

sostengono l'importanza dell'ambiente nella costruzione dell'intelligenza, finalizzate a migliorare le condizioni di vita delle minoranze etniche.

8.4 La disabilità intellettiva

La **disabilità intellettiva** è una condizione condivisa da sindromi diverse tra loro, essa è caratterizzata da significative limitazioni sia nel funzionamento intellettivo che nel comportamento adattivo, espresso in abilità concettuali, sociali e pratico-adattive. Tale disabilità ha origine prima dei 18 anni.

Il DMS-5, uno strumento di riferimento per psichiatri e psicologi clinici, suddivide la disabilità intellettiva in livelli di gravità: lieve, moderato, grave, estremo; per stabilire il livello di gravità si vanno ad analizzare i seguenti ambiti: concettuale, sociale e pratico. Nei paesi più avanzati si è creata l'idea di **supporto**, cioè risorse e strategie finalizzate a promuovere l'educazione, gli interessi e il benessere della persona, tali da migliorare il funzionamento individuale. Fondamentali, in questo contesto, sono l'attività di ricerca e l'utilizzo di opportune metodologie psicoeducative per tempi prolungati e un idoneo inserimento scolastico nella cosiddetta scuola comune, non separata, coordinato e supervisionato da esperti.

Da una ricerca a livello mondiale è emerso la significativa carenza di azioni politiche e legislative adeguate, l'insufficienza di servizi e risorse. Un ruolo particolarmente importante è dato dalle organizzazioni non governative (ONG) e dalle organizzazioni internazionali, oltre a quello, predominante, delle famiglie, nel sostenere le persone con disabilità intellettiva. In alcuni paesi il supporto familiare è l'unica forma di sostegno presente.

8.5 Persone particolarmente dotate sul piano intellettivo

Le persone intellettivamente più abili si distinguono per il raggiungimento di traguardi di eccellenza nei settori di cui si occupano. Il loro QI è elevato. La **plusdotazione** può essere riconducibile a una base genetica, ma non va dimenticata l'incidenza della componente educativo-ambientale, essere seguiti precocemente dai genitori in un ambiente gratificante e stimolante è il primo passo per sì che le potenzialità ereditarie possano realizzarsi, il passo successivo è caratterizzato da buone scuole. Bisogna tenere presente che alcune persone gifted, cioè plusdotate, non si integrano con il sistema scolastico in quanto non trovano questo ambiente abbastanza stimolante, dovuto anche dal fatto che posseggono un pensiero divergente e creatività superiore alla media. Uno stereotipo che si è creato sulle persone gifted è il fatto che soffrirebbero di problemi psichici e/o fisici e sarebbero chiuse in se stesse e poco socievoli e la loro genialità è dovuta da una sorta di costruzione di una sovrastruttura psichica compensatoria. La ricerca sul benessere psicologico è arrivata alla conclusione che se da una parte si rileva che la plusdotazione aumenterebbe la capacità di trovare strategie per affrontare le difficoltà, dall'altra parte se ne sottolinea la vulnerabilità, per esempio per via dell'alta sensibilità, del forte senso di giustizia e dell'elevato desiderio di perfezionismo. Secondo Neihart questi esiti dipenderebbero da tre fattori: le caratteristiche della plusdotazione, l'adeguatezza educativa e la struttura personologica individuale.

In conclusione quindi non è detto che una persona gifted sia per forza non interessata all'ambiente scolastico, chiusa in se stessa o elevatamente sensibile, possono anche sviluppare caratteristiche differenti.

8.6 Intelligenza ed età

Non ci sono molte prove per sostenere l'idea del declino delle **capacità cognitive negli anziani** in buona salute, infatti solo il 5% della popolazione viene colpita da gravi perdite di funzionamento cognitivo. La ricerca si è concentrata sul concetto *usalo o lo perdi*, quindi una persona che nella vita è maggiormente occupata in attività sociali, fisiche e intellettuali, avrà una maggiore velocità di processazione nei compiti cognitivi, anche con l'avanzare dell'età. Bisogna stare attenti che la correlazione non implica un rapporto di causa-effetto. Il risultato potrebbe indicare che un alto livello di attività comporta una velocità di processazione relativamente alta; dobbiamo tuttavia anche considerare il fatto che una velocità di elaborazione relativamente ridotta permette ad alcuni adulti di età avanzata di rimanere più attivi, per esempio per compensare o mantenersi allenati.

8.7 Basi genetiche dell'intelligenza

Un obiettivo della psicologia è capire quanto l'intelligenza sia determinata dal corredo genetico, in quanto questo non è mai stato dimostrato scientificamente. Per stimare quanto la variabilità di una caratteristica, nel nostro caso il QI, in una popolazione è determinata dalla variabilità genetica, si calcola l'**indice di ereditabilità**, il cui simbolo è h^2 . Bisogna tenere presente che la misura dell'ereditabilità non si utilizza per singoli individui ma su una intera popolazione.

Holzinger ha proposto la seguente formula per il calcolo di tale indice:

$$h^2 = \frac{rMZ - rDZ}{1 - rDZ}$$

nella quale, rMZ rappresenta il coefficiente di correlazione di Bravais-Pearson, calcolato su coppie di gemelli monozigoti, mentre rDZ è il coefficiente di correlazione di Bravais-Pearson, calcolato su coppie di gemelli dizigoti. il $1 - h^2$ fornisce una stima dell'incidenza dell'ambiente, in quanto l'eredità e l'ambiente sono strettamente interconnessi.

Capitolo 11 - Comprendere la personalità umana

Gli psicologi definiscono la personalità come l'insieme complessivo delle caratteristiche psicologiche che influenzano i pattern comportamentali tipici di un individuo nel corso del tempo e in situazioni differenti. In questo capitolo tratteremo diverse teorie, ogni teoria ha due fondamentali obiettivi; in primo luogo comprendere l'unicità di ogni individuo per quanto riguarda la struttura, le origini e i correlati della personalità; in secondo luogo comprendere come ogni singola personalità produca caratteristici pattern comportamentali.

11.1 Teorie dei tratti

Un approccio allo studio della personalità implica l'utilizzo di scale di misura di differenti tratti, le persone sembrano avere una tendenza naturale a classificare il proprio e l'altrui comportamento su più dimensioni.

11.1.1 Descrivere attraverso i tratti

I **tratti** sono caratteristiche o attributi duraturi che predispongono gli individui a comportarsi in modo coerente in tutte le situazioni. Alcuni teorici ritengono i tratti predisposizioni che sono causa del comportamento, mentre teorici più conservativi usano i tratti come pure dimensioni descrittive che si limitano a dar conto dei pattern comportamentali.

Approccio di Allport

Gordon Allport considerava i tratti come i mattoni della personalità e la fonte dell'individualità. I tratti producono comportamenti coerenti, collegando e uniformando le reazioni di una persona a una molteplicità di stimoli. I tratti possono agire da *variabili intervenienti*, mettendo in relazione insiemi di stimoli e risposte che potrebbero sembrare avere poco a che fare gli uni con gli altri. Egli individuò tre tipi di tratti: cardinali, centrali e secondari. I *tratti cardinali* sono quelli attorno ai quali una persona organizza la propria vita. I tratti centrali invece rappresentano le caratteristiche fondamentali di una persona, come l'onestà o l'ottimismo. I tratti secondari sono specifiche caratteristiche personali che contribuiscono a prevedere il comportamento di un individuo, ma sono meno utili ai fini della comprensione della sua personalità, come per esempio le preferenze alimentari e di abbigliamento. Allport considerava come cause fondamentali del comportamento individuale le *strutture della personalità*, piuttosto che le *condizioni ambientali*, cioè che gli stessi stimoli possono avere effetti differenti da un individuo all'altro.

Identificazione di dimensioni universali dei tratti

Nel 1936, Allport e Odbert scoprirono che il vocabolario inglese era costituito da 17953 aggettivi per descrivere le differenze individuali. Successivamente a questa scoperta, i ricercatori si sono posti l'obiettivo di individuare le dimensioni fondamentali, definire quante dimensioni esistono e quali sono utili per offrire una caratterizzazione universale di tutti gli individui.

Cattell partì da questa lista di aggettivi per scoprire un piccolo gruppo di dimensioni fondamentali. La sua ricerca si concluse con l'esistenza di sedici fattori riferite alla personalità umana, definiti *tratti originari*, in quanto riteneva che rappresentavano l'origine dei comportamenti esteriori. Questi fattori includevano contrapposizioni comportamentali, come riservato ed espansivo e rilassato e teso. Tuttavia i teorici contemporanei dei tratti sostengono che per descrivere le personalità umane si può usare un gruppo ridotto di fattori.



Eysenck ricavò soltanto tre ampie dimensioni: *estroversione* (interno vs esterno), *nevroticismo* (emotivamente stabile vs instabile) e *psicoticismo* (gentile vs aggressivo). Possiamo rappresentare ciò attraverso un cerchio, sulle asse ortogonali delle due dimensioni, definiamo estroversione e nevroticismo, gli individui possono corrispondere a qualunque punto del cerchio, tramite la combinazione di queste due dimensioni.

Modello a cinque fattori

In anni recenti, si è pensato che la struttura della personalità è definita meglio da cinque fattori, che si sovrappongono alle tre dimensioni di Eysenck. L'insieme di queste cinque dimensioni formano il **modello a cinque fattori**, anche detto *Big Five*. In questa tabella possiamo vedere i cinque fattori:

Fattore	Poli dimensionali
Estroversione	Loquace, energico e assertivo VS silenzioso, riservato e timido
Piacevolezza	Empatico, gentile e affettuoso VS freddo, litigioso e duro
Coscienziosità	Organizzato, responsabile e prudente VS disattento, frivolo, e irresponsabile
Nevroticismo	Stabile, calmo e soddisfatto VS ansioso, instabile e volubile
Apertura mentale	Creativo, intelligente e con la mente aperta VS semplice, superficiale e poco intelligente

Possiamo notare che ogni dimensione presenta due poli, prima quello sinonimo del fattore versus quello opposto. In questo modo siamo passati dai numerevoli aggettivi identificati da Allport e Odbert, ad un totale di circa duecento gruppi di sinonimi, che rappresentano i due poli. Tramite varie ricerche si è arrivati a definire che tramite questo modello si riescono a descrivere se stessi e gli altri.

Per dimostrare l'universalità di questo modello si è deciso di estenderlo ad altre lingue, arrivando a un totale di cinquantasei differenti nazioni. I cinque fattori non hanno lo scopo di sostituire i numerosi tratti specifici, piuttosto contribuiscono a definire un sistema di classificazione per descrivere tutte le persone in base alle maggiori differenze attorno ad alcune dimensioni importanti.

il modello a cinque fattori: prospettive evoluzionistiche

I sostenitori del modello a cinque fattori hanno cercato di spiegare l'emergere di queste specifiche dimensioni prendendo in esame l'evoluzione della specie umana. Dato che noi siamo una specie sociale, possiamo considerare le cinque dimensioni come una serie di risposte a domande sulla socievolezza: Chi è di buona compagnia? (estroversione), Chi è gentile e di sostegno? (piacevolezza), Chi si impegna in sforzi prolungati? (coscienziosità), Chi è emotivamente inaffidabile? "nevroticismo", chi ha le idee e riesce a svilupparle? (apertura mentale).

I ricercatori che adottano l'approccio evoluzionistico si sono chiesti perché esista una variazione così notevole in ognuna delle dimensioni, per esempio, considerando l'estroversione; noi siamo una specie altamente sociale, da ciò potrebbe essere antiadattativo per un individuo essere solitario e riservato anziché sociale e attivo. Ma ciò può essere causa dell'ambiente in cui vive, solitamente le persone estroverse hanno maggiori probabilità di attuare comportamenti rischiosi. Quindi la differenza degli ambienti nell'evoluzione umana spiega l'esistenza di valori diversi fra le persone.

11.1.2 Tratti ed ereditabilità

La *genetica del comportamento* è lo studio del livello di ereditarietà dei tratti personali e dei pattern comportamentali. Per determinare l'effetto della genetica sulla personalità, i ricercatori studiano i tratti posseduti dai membri della famiglia che condividono gli stessi geni e sono cresciuti nello stesso nucleo familiare o no. Per esempio una qualunque caratteristica dovrebbe mostrare una correlazione più alta fra gemelli identici

rispetto a gemelli fraterni, se essa si trasmette per via genetica. I vari studi effettuati, sia ampi che specifici, sull'ereditabilità mostrano che quasi tutti i tratti della personalità sono influenzati da fattori genetici.

11.1.3 I tratti sono predittivi dei comportamenti

Si potrebbe credere che definire una persona con un particolare tratto consenta di prevederne il comportamento in situazioni differenti. Tuttavia diversi ricercatori osservarono comportamenti tratto-correlati in situazioni differenti e scoprirono comportamenti incoerenti in merito, risultati simili vennero ottenuti da altri ricercatori nella esaminazione della coerenza trans-situazionale. Nonostante i nostri comportamenti tratto-correlati non sono coerenti a livello trans-situazionale, percepiamo le personalità, compresa la nostra, in modo stabile. Da qui nasce il **paradosso della coerenza**, cioè, il fatto che le valutazioni della personalità sono coerenti nel tempo e tra diversi osservatori, mentre le valutazioni dei comportamenti della stessa persona non sono coerenti nelle diverse situazioni.

L'individuazione del paradosso della coerenza portò a numerose ricerche, nel tempo è emersa una convergenza di opinioni sul fatto che l'incoerenza comportamentale deriva da una errata categorizzazione delle situazioni: quando i teorici forniscono una descrizione appropriata delle caratteristiche psicologiche delle situazioni, il paradosso svanisce.

11.1.4 Valutazione delle teorie dei tratti

Le teorie dei tratti consentono di offrire sintetiche descrizioni delle personalità, tuttavia queste teorie sono state criticate perchè non spiegano come si genera il comportamento o si sviluppa la personalità, ma descrivono solamente le caratteristiche associate ai comportamenti. Un'altra critica è data dal fatto che queste teorie tendono a offrire una visione statica della struttura della personalità, descrivendola per come essa è *hic et nunc* (qui e ora).

11.2 Teorie psicodinamiche

Le **teorie psicodinamiche della personalità** sono basate sull'assunto secondo cui la personalità è formata, e il comportamento motivato, da forze interiori. Freud dette inizio al movimento di queste teorie. La teoria della personalità di Freud tenta di spiegare le origini e lo sviluppo della personalità, la natura della mente, gli aspetti atipici della personalità e il modo in cui essa può essere cambiata con la terapia.

11.2.1 Psicanalisi freudiana

Secondo la teoria psicanalitica, al centro della personalità si trovano eventi interni alla mente di un individuo, che ne motivano il comportamento, per cui le persone agiscono talvolta su base inconscia. Per Freud tutto il comportamento è motivato, esso non deriva nè dal caso nè da eventi accidentali, ogni atto ha un motivo. Ogni azione umana ha una causa e uno scopo, che possono essere individuati attraverso l'analisi di associazioni mentali, sogni, errori e altri indizi comportamentali della vita interiore. Freud sviluppò la sua teoria della personalità tramite approfonditi studi di pazienti in terapia.

Pulsioni e sviluppo psicosessuale

La formazione di neurologo portò Freud a chiedersi della esistenza di una base biologica comune ai pattern comportamentali dei suoi pazienti. Egli attribuì l'origine della motivazione delle azioni umane all'energia psichica interna a ogni individuo, assumendo che tutte le persone avessero istinti innati. Queste fonti di energia si potevano esprimere in molteplici modi.

Freud indica l'esistenza di due pulsioni fondamentali, quella sessuale e quella aggressiva, la prima all'origine della componente erotica delle attività mentali, la seconda alla base della componente distruttiva. Freud usò il termine **libido** per descrivere la fonte di energia degli impulsi sessuali, mentre quella di **destrudo** in riferimento alla pulsione aggressiva. Inoltre per lui il desiderio sessuale umano ricade in ogni ricerca di piacere o contatto fisico con gli altri, non solo nell'unione sessuale.

Secondo Freud l'Eros, cioè la pulsione sessuale, non compare all'improvviso durante la pubertà, ma agisce dalla nascita ed è evidente dal fatto che i bambini provano piacere nella stimolazione delle zone erogene, cioè le zone sensibili e intime. Nella successiva tabella vediamo le fasi dello sviluppo psicosessuale secondo Freud.

Uno dei principali ostacoli allo sviluppo psicosessuale, quantomeno per i maschi, si presenta nella fase fallica, cioè la fase nella quale il bambino di 3 anni affronta il complesso di Edipo. In questa fase il bambino vede il padre come un rivale sessuale alle attenzioni materne, generalmente il bambino supera questo complesso quando inizia a vedere il padre come modello da seguire, invece che un nemico.

Secondo Freud una eccessiva gratificazione o frustrazione in una delle prime fasi dello sviluppo psicosessuale porta a una **fissazione**, cioè l'incapacità di accedere alla successiva fase dello sviluppo. La fissazione può produrre varie conseguenze in età adulta a seconda della fase incriminata. Freud riteneva che le esperienze delle prime fasi avessero un profondo impatto sulla formazione della personalità e sui pattern comportamentali della vita adulta.

Tabella 1: Fasi dello sviluppo psicosessuale secondo Freud

Fase	età	Zone erogene	Compito evolutivo principale (fonte di conflitto)	Alcune caratteristiche in età adulta legate alla fissazione in questa fase
Orale	0-1 anno e 6 mesi	Bocca, labbra, lingua	Svezzamento	Comportamento orale, come fumo, sovralimentazione; passività e ingenuità
Anale	1 anno e 6 mesi - 3 anni	Ano	Educazione all'utilizzo del vasino	Ordine, parsimonia, ostinazione, o il contrario
Fallica	A partire dalla fine dei 3 anni	Genitali	Complesso di Edipo	Vanità, irresponsabilità, o il contrario
Di latenza	6 anni - pubertà	Nessuna area specifica	Sviluppo dei meccanismi di difesa	Nessuna: la fissazione, di norma, non si verifica in questa fase
Genitale	A partire dalla pubertà	Intimità sessuale matura	L'energia libidica si concentra nella zona genitale	Gli adulti che hanno integrato con successo le fasi precedenti dovrebbero aver raggiunto un sincero interesse verso gli altri e una sessualità matura

Determinismo psichico

Il **determinismo psichico** è l'assunto per cui tutti gli eventi della vita psichica sono determinati dalle esperienze precedenti. Freud riteneva che i sintomi non fossero casuali ma fortemente associati a episodi significativi della vita.

Il principio del determinismo portò Freud a dare importanza all'**inconscio**, cioè il contenitore di informazioni inaccessibili alla coscienza. Secondo Freud il comportamento può essere motivato da pulsioni di cui non si è consapevoli, cioè si può agire senza sapere il perché o senza un accesso diretto alle cause delle proprie azioni. Il comportamento è formato da due contenuti: il *manifesto*, ciò che si dice, si fa e si percepisce, del quale si è pienamente consapevoli e un contenuto nascosto detto *latente*. I sintomi nevrotici, i sogni, i lapsus hanno una motivazione inconscia.

Freud pensa che gli impulsi che l'individuo considera inaccettabili continuano a lottare per trovare espressione, quando il linguaggio o il comportamento tradiscono un desiderio inconscio, si parla di *lapsus freudiano*, un esempio può essere la scrittura di un messaggio in modo sbagliato perché la nostra idea è contraria da ciò che vorremmo scrivere.

L'**Es** è la struttura della psiche che comprende i rappresentati psichici delle pulsioni. Opera in modo irrazionale, agendo d'impulso e pretendendo la gratificazione immediata, senza considerare se quanto desiderato sia realisticamente possibile, socialmente desiderabile o moralmente accettabile. L'Es si basa sul *principio del piacere*, cioè della gratificazione di piaceri sessuali, fisici ed emotivi, senza preoccuparsi delle conseguenze.

Il **Super-Io** è l'istanza della psiche che comprende le norme morali e sociali, in linea di massima trasmesse dai genitori e interiorizzate dal bambino. Corrisponde alla nozione comune di *coscienza*. Esso si sviluppa quando un bambino arriva ad accettare come valori propri i divieti imposti dai genitori o altri adulti alle azioni non sociali. Rappresenta la voce interiori dei *doveri* e delle *proibizioni*, il Super-Io racchiude anche l'ideale dell'Io, cioè il tipo di persona che un individuo si sforza di diventare.

Possiamo dedurre che l'Es e il Super-Io spesso sono in tensione fra di loro, in quanto rappresentano i due opposti.

L'Io è la struttura della personalità formata dall'insieme delle funzioni che regolano i rapporti fra l'individuo e il proprio ambiente. Esso è il compromesso fra il Super-Io e l'Es, in quanto si occupa di prendere le decisioni per soddisfare l'Es ma valutando che queste ultime siano accettabili socialmente e di soddisfare anche le richieste del Super-Io. Se le pressioni di questi ultimi due si intensificano, per l'Io diventa sempre più complesso trovare il compromesso ottimale.

Rimozione e difesa dell'Io

I desideri ritenuti pericolosi per l'integrità dell'apparato psichico sono respinti dalla coscienza e rinchiusi nell'intimità dell'inconscio. La **rimozione** è il meccanismo di difesa che protegge un individuo dall'estrema angoscia o senso di colpa per impulsi, idee o ricordi che sono inaccettabili o pericolosi da esprimere. L'Io rimane inconsapevole sia del contenuto mentale rimosso, sia del processo attraverso il quale i contenuti vengono rimossi dalla coscienza. Questo è considerato il primo dei meccanismi di difesa tramite cui l'Io impedisce che impulsi e idee minacciose prendano il sopravvento.

I **meccanismi di difesa dell'Io** sono strategie inconscie usate dall'Io per difendersi dagli impulsi dell'Es e del Super-Io. Nella teoria psicanalitica essi sono fondamentali per la gestione psicologica dei potenti conflitti interiori, grazie ad essi una persona può mantenere un'immagine di sé positiva e un'immagine sociale accettabile.

Nella teoria freudiana, l'**Angoscia** è un'intensa risposta emotiva prodotta dall'Io per mobilitare le risorse utili a fronteggiare o evitare situazioni minacciose. Essa è il segnale di pericolo che informa sul fatto che sono necessarie più difese, per fare da barriera contro gli impulsi che sono fonte di turbamento. Per esempio una madre che non vuole il figlio e prendersi cura di lui, tramite la *formazione reattiva* può vedersi trasformato il suo impulso inaccettabile nella reazione opposta.

Bisogna tenere presente che i meccanismi di difesa che proteggono dall'angoscia potrebbero avere effetti negativi sull'individuo, in quanto questi sono autoinganni e il loro abuso crea più problemi di quanti ne risolva. Dal punto di vista psicologico non è sano usare grande quantità di tempo e di energia psichica per spostare, mascherare gli impulsi inaccettabili allo scopo di ridurre l'angoscia, fare ciò può causare scarse energie per avere una vita produttiva o relazioni umane soddisfacenti.

Tabella 2: Principali meccanismi di difesa dell'Io

Negazione	Protegersi da una realtà sgradevole, rifiutando di percepirla
Spostamento	Scaricare sentimenti accumulati, solitamente di ostilità, su oggetti meno pericolosi di quelli che hanno attivato l'emozione
Fantasia	Gratificare desideri frustrati con realizzazioni immaginarie, una forma comune è il sogno a occhi aperti
Identificazione	Aumentare l'autostima identificandosi con un'altra persona o istituzione, spesso con una reputazione illustre
Isolamento	Privare situazioni dolorose di carica emotiva o separare atteggiamenti incompatibili in compartimenti stagni
Proiezione	Incolpare gli altri delle proprie difficoltà o attribuire ad altri i propri desideri proibiti
Razionalizzazione	Cercare di dimostrare che si ha un comportamento razionale e giustificabile e degno della propria e altrui approvazione
Formazione reattiva	Evitare di esprimere desideri pericolosi sostenendo atteggiamenti e tipi di comportamento opposti, usati come barriere
Regressione	Retrocedere a livelli dello sviluppo precedenti, che richiedono risposte più infantili e solitamente un livello inferiore di aspirazioni
Rimozione	Imperdire l'accesso alla coscienza a pensieri dolorosi o pericolosi, mantenendoli nell'inconscio; è considerato il primo dei meccanismi di difesa
Sublimazione	Gratificare o eliminare desideri sessuali frustrati con attività sostitutive non sessuali socialmente accettate dalla cultura d'appartenenza

11.2.2 Valutazione della teoria freudiana

Le idee di Freud hanno avuto un enorme impatto sull'interpretazione degli aspetti ordinari e anomali della personalità, tuttavia sono probabilmente più numerosi gli psicologi che criticano i concetti freudiani che il contrario. Le critiche si basano sui seguenti punti: per prima cosa, i concetti psicanalitici sono vaghi e non definiti dal punto di vista operativo, pertanto è difficile valutare scientificamente gran parte della teoria. Poiché alcune ipotesi centrali di Freud non possono essere confutate quindi la sua teoria può essere definita *debole*. Dovuta anche dalla domanda su come possono essere studiati in modo diretto i concetti di libido, di complesso edipico e di rimozione degli impulsi sessuali infantili.

Una seconda critica considera la teoria freudiana *buona storia ma cattiva scienza*. Essa manca di attendibilità *predittiva*, non afferma ciò che si realizzerà; si applica in modo *retrospettivo*, dopo che gli eventi si sono verificati. Usare la teoria psicanalitica per comprendere la personalità richiede generalmente una ricostruzione storica, non una costruzione scientifica di azioni probabili e risultati prevedibili. Inoltre ponendo troppa enfasi sulle origini del comportamento, la teoria allontana l'attenzione dagli stimoli attuali, che possono indurre e mantenere il comportamento.

Altre tre critiche alla teoria di Freud sono; In primo luogo, trattandosi di una teoria evolutiva, essa non ha mai incluso osservazioni o studi diretti di bambini. In secondo luogo, minimizza esperienze traumatiche, come gli abusi, reinterpreta i ricordi dei bambini come fantasie. Infine presenta un bias androcentrico, cioè maschilista, poiché usa in modo normativo un modello maschile senza cercare di definire in che modo le donne potrebbero differire.

Alcuni aspetti della teoria Freudiana continuano ad ottenere consenso. Per esempio, il concetto di inconscio è sottoposto dai ricercatori odierni a un'indagine sistematica; Si è rivelato che parte della nostra esperienza quotidiana è plasmata da processi inconsci. Questi risultati sostengono l'idea generale di Freud ma indeboliscono il collegamento tra processi inconsci e psicopatologia, solo una piccola parte del nostro inconscio provocherebbe angoscia o sofferenza.

I ricercatori hanno trovato evidenze per alcuni degli abiti mentali che Freud definì meccanismi di difesa. Abbiamo osservato che gli individui hanno maggiori probabilità di usare meccanismi di difesa quando sperimentano stati d'angoscia. I ricercatori hanno verificato questa ipotesi in vari modi.

Alcuni degli stili di coping utilizzati per affrontare lo stress presentano indubbie somiglianze con i meccanismi di difesa. Inibire pensieri e sentimenti associati a traumi personali oppure a esperienze che suscitano vergogna o senso di colpa può avere un costo elevatissimo in termini di salute fisica e mentale. In questi risultati sorgono le convizioni freudiane secondo cui la repressione del materiale psichico può provocare sofferenza psicologica.

La teoria di Freud è la più complessa, esaustiva e stimolante visione dei meccanismi di funzionamento della personalità. Tuttavia l'approccio migliore è confermare o confutare i diversi punti. Freud mantiene la sua influenza sulla psicologia contemporanea perché alcune sue idee sono state ampiamente accettate ed altre abbandonate.

11.2.3 Teorie psicodinamiche successive

Alcuni studiosi successivi a Freud ripresero la sua teoria della personalità, descritta come un campo di battaglia nel quale impulsi primitivi inconsci confliggono con i valori sociali. Tuttavia la concezione psicanalitica elaborata dai suoi allievi apporta sostanziali modifiche, che ritroviamo nelle teorie di Adler, Horney e Jung:

- pongono maggiore enfasi sulle funzioni dell'Io, incluse le sue difese, lo sviluppo del sè, i processi di pensiero consci e la padronanza di se stessi
- attribuiscono alle variabili sociali, cioè cultura e famiglia, una maggiore influenza sulla personalità
- danno minore enfasi agli impulsi sessuali generali all'energia libidica
- estendono lo sviluppo della personalità oltre l'infanzia, per includere l'intero arco della vita.

Alfred Adler rifiutò la centralità dell'Eros e del principio del piacere. Lui riteneva che da bambini piccoli, indifesi e dipendenti, tutti provassero sentimenti di inferiorità. La vita di ognuno è dominata dalla ricerca dei modi per sconfiggerli, le persone ricorrono a compensazioni per provare sentimenti di adeguatezza o a sovracompensozioni nel tentativo di sentirsi superiori. La personalità è strutturata attorno a questo conflitto soggiacente; le persone sviluppano stili di vita basati su modi specifici per superare i propri fondamentali,

pervasivi sentimenti di inferiorità. Secondo Adler il conflitto di personalità sorge dall'incompatibilità tra le pressioni ambientali esterne e la tensione interiore all'adeguatezza, piuttosto che da impulsi conflittuali interni all'individuo.

Karen Horney mise in discussione la fallocentrica enfasi freudiana sull'importanza del pene, ipotizzando che esistesse un'invidia maschile della gravidanza, della maternità e del seno. Rispetto a Freud, Horney pose maggiore rilievo i fattori culturali e si concentrò sulla struttura personologica del presente piuttosto che sulla sessualità infantile.

Carl Jung rivide ampiamente il concetto di inconscio freudiano e distinse l'**inconscio personale**, formato da contenuti dimenticati o rimossi dall'individuo, dall'**inconscio collettivo**, ereditato e condiviso dall'intera specie umana. In questo ultimo sono contenute le trame psicologiche, i motivi, le immagini che in ogni tempo e luogo possono riformarsi indipendentemente da ogni tradizione e migrazione storica. Nell'inconscio collettivo hanno sede gli **archetipi**, cioè immagini universali e innate che sono sottese al nostro comportamento. Jung sostenne l'esistenza di vari archetipi:

- la *Persona* è la nostra immagine pubblica
- l'*Animus* è la componente maschile della personalità
- l'*Anima* è la componente femminile della personalità
- l'*Ombra* è il nostro lato oscuro, che reprimiamo perché inaccettabile in un determinato contesto

Al centro di tutto troviamo il Sè, è il *mandala*, e simboleggia la tensione verso l'unità e la completezza.

Jung considerò sana e integrata la personalità capace di equilibrare forze contrapposte, come l'aggressività maschile e la sensibilità femminile. A questa visione della personalità come insieme di forze interiori che si compensano in equilibrio dinamico fu dato il nome di **psicologia analitica**. Jung rifiutò di attribuire alla libido l'importanza primaria, sottolineando il rapporto dinamico che l'Io instaura con la componente inconscia, da cui risultano il bisogno di creare e di realizzazione del Sè. Questo secondo bisogno coincide con il concetto di *autorealizzazione* espresso dalle teorie umanistiche.

11.3 Teorie umanistiche

Gli approcci umanistici alla comprensione della personalità sono caratterizzati dall'interesse per la totalità dell'esperienza personale conscia di un individuo e per il suo potenziale di crescita.

11.3.1 Aspetti delle teorie umanistiche

Carl Rogers definì il Sè come un concetto centrale della personalità. Rogers suggerì che l'individuo sviluppa un concetto di sè, un modello mentale dei propri comportamenti tipici e delle proprie qualità peculiari. Nel corso dell'esistenza noi ci sforziamo di rendere il nostro concetto di sè congruente con le nostre esperienze di vita. Questa importanza del sè è una caratteristica fondamentale delle teorie umanistiche, anche detta **autorealizzazione**, cioè lo sforzo costante per la realizzazione del proprio potenziale innato. Maslow pose l'autorealizzazione al vertice della gerarchia dei bisogni, lo sforzo per raggiungere quest'ultima è una forza costruttiva, che spinge ogni persona verso comportamenti positivi e verso il miglioramento del sè.

La spinta all'autorealizzazione certe volte entra in conflitto con il bisogno di approvazione di sè e degli altri, in particolare quando la persona percepisce che deve soddisfare certi obblighi o condizioni per ricevere approvazione. In merito Rogers sottolineò l'importanza dell'**accettazione incondizionata** nel crescere i figli. Esso sosteneva che i bambini dovrebbero sentirsi sempre amati e approvati, nonostante i loro errori e comportamenti sbagliati, non è giusto che debbano guadagnarsi l'amore dei genitori. Quando un figlio si comporta male, i genitori dovrebbero fare capire la disapprovazione del comportamento, non del bambino. L'accettazione incondizionata è importante anche in età adulta, in quanto la preoccupazione dell'accettazione interferisce con l'autorealizzazione, pertanto da adulti è necessario ricevere accettazione incondizionata ma altrettanto importante accettare incondizionalmente le persone a noi care. Tuttavia l'accettazione più importante è quella del sè.

Karen Horney tramite le proprie idee, ha gettato le fondamenta della psicologia umanistica, anche se non riceve sempre il dovuto credito in merito. Horney definì che le persone hanno un *vero sè*, che richiede circostanze ambientali favorevoli come: un'atmosfera di calore, l'affetto degli altri e l'amore dei genitori che considerino il figlio come un individuo autonomo. In assenza di ciò, il bambino sviluppa un'ansia di base che

soffoca l'espressione spontanea dei sentimenti reali e impedisce di avere relazioni sociali autentiche. Per gestire l'ansia di base si fa ricorso a difese interpersonali o intrapsichiche, queste possono produrre un movimento verso gli altri (un'eccessiva condiscendenza e azioni di autoannullamento), contro gli altri (soluzioni aggressive, arroganti o narcisistiche) e lontano dagli altri (distacco). Le difese intrapsichiche, in alcune persone, tendono a sviluppare un'immagine di sé irrealistica, idealizzata che per essere giustificata genera un sistema di orgoglio che porta al rispetto di rigide regole di condotta per essere all'altezza di un così grandioso concetto di sé. Tali persone spesso vivono sotto la tirannia di obblighi autoimposti, come devo essere perfetto, generoso, attraente, coraggioso.

Secondo Horney la terapia umanistica deve porsi come obiettivi l'aiutare l'individuo a provare gioia nell'autorealizzazione e promuovere le forze costruttive innate che sostengono lo sforzo per raggiungerla.

Le teorie umanistiche sono *olistiche* perché spiegano i singoli atti degli individui in termini delle loro personalità complessive, le persone non sono considerate come la somma di tratti discreti, ognuno dei quali influenza il comportamento in modo diverso. Maslow disse che le persone sono fortemente motivate a raggiungere i livelli superiori della gerarchia dei bisogni, a meno che la mancata soddisfazione dei livelli inferiori non le spingano verso il basso.

Le teorie umanistiche sono *disposizionali* perché si concentrano sulle qualità innate di una persona, che esercitano un'influenza fondamentale sulla direzione che prenderà il suo comportamento. I fattori situazionali sono considerati limiti e barriere. In assenza di condizioni negative, l'obiettivo di realizzarsi dovrebbe far scegliere alle persone situazioni che migliorino la vita.

Le teorie umanistiche non sono disposizionali allo stesso modo delle teorie dei tratti e psicodinamiche, in queste ultime le disposizioni sono temi ricorrenti che il comportamento continuamente ripete; le disposizioni umanistiche sono orientate alla creatività e alla crescita, una disposizione non è mai espressa due volte allo stesso modo, in quanto la persona cambia leggermente dopo di essa. Nel tempo le disposizioni umanistiche guidano l'individuo verso l'autorealizzazione.

Le teorie umanistiche sono *fenomenologiche* perché enfatizzano un sistema di riferimento individuale e un punto di vista soggettivo sulla realtà, pertanto uno psicologo umanista si sforza sempre di cogliere il punto di vista peculiare di una persona. Inoltre la visione è orientata al presente, le influenze del passato sono importanti solo nella misura in cui hanno portato la persona alla situazione attuale, mentre il futuro rappresenta gli obiettivi da raggiungere. A differenza delle teorie psicodinamiche, quelle umanistiche non considerano i comportamenti attuali incosci guidati da esperienze passate.

La positiva visione umanistica della personalità fu accolta tra molti psicologi che sono cresciuti sulla base della teoria freudiana. Gli approcci umanistici si concentrano sul rendere la vita più affascinante, piuttosto che sul far emergere ricordi dolorosi. La prospettiva umanistica pone l'enfasi sulle capacità che ha ogni persona di realizzare il proprio intero potenziale.

11.3.2 Valutazione delle teorie umanistiche

La teoria di Freud è stata spesso criticata per avere una visione troppo pessimistica, secondo cui la natura umana si sviluppa su conflitti, traumi e angosce.

Le teorie umanistiche sono nate per celebrare la personalità sana, che si sforza di raggiungere la felicità e l'autorealizzazione. Nonostante ciò, i critici hanno disapprovato la vaghezza dei concetti umanistici e la difficoltà di esaminarli nella ricerca, essi si domandano che cosa sia esattamente l'autorealizzazione, se è una tendenza innata o creata dal contesto culturale. Inoltre le teorie umanistiche si non si concentrano sulle specifiche caratteristiche degli individui, ma sono teorie sulla natura umana e le qualità condivise da tutte le persone, piuttosto che sulla personalità individuale. Altri psicologi criticarono la trascurazione delle variabili ambientali, che influenzano il comportamento, per via dell'enfaticizzazione del ruolo del sé come origine dell'esperienza e dell'azione.

La **psicobiografia** è definita come l'uso sistematico della teoria psicologica, specialmente quella della personalità, per trasformare una vita in una storia coerente e rivelatrice. Per esempio, l'artista Picasso da piccolo visse una serie di traumi, incluso un terremoto e la morte di una sorellina. Una psicobiografia potrebbe cercare di spiegare l'enorme creatività dell'artista come il residuo permanente delle sue risposte a quei traumi precoci.

Se il soggetto di una psicobiografia è una figura famosa, il ricercatore può cercare dati significativi all'interno delle sue opere pubblicate, mentre per individui più comuni, il ricercatore può elicitare direttamente le narrazioni delle esperienze di vita, per esempio chiedendo all'individuo di riflettere su eventi fondamentali della propria esistenza.

I temi caratteristici che emergono in una serie di descrizioni narrative sostengono la versione olistica e fenomenologica della personalità proposta dai primi umanisti, gli individui costruiscono le proprie identità tessendo storie di vita con i fili della narrazione. I resoconti personali sono finestre sul modo in cui gli individui considerano se stessi e le proprie relazioni interpersonali.

Infine i teorici umanistici riconobbero che il cammino verso l'autorealizzazione è in parte determinato dalle realtà ambientali.

11.4 Teorie cognitive e dell'apprendimento sociale

Tutte le teorie precedenti avevano in comune l'importanza dei meccanismi interni, tratti, istinti, pulsioni, tendenze verso l'autorealizzazione, che sottendono il comportamento e formano la personalità. Da un'attenzione più diretta alle differenze individuali del comportamento, è emersa un'altra teoria incentrata sulle personalità, che tiene conto delle contingenze ambientali al fine di prevedere gran parte del comportamento di una persona. Questa teoria è detta **teoria dell'apprendimento** nella quale gli psicologi analizzano come le circostanze ambientali controllano il comportamento. La personalità è l'insieme delle risposte palesi e nascoste elicitate dalla *storia dei rinforzi* di una persona, quindi le persone sono diverse tra loro perché hanno diverse storie di rinforzo.

Oltre al considerare le contingenze ambientali, le teorie cognitive e dell'apprendimento sociale enfatizzano l'importanza dei processi cognitivi e comportamentali. Le teorie cognitive sottolineano l'esistenza di importanti differenze individuali nel modo in cui le persone pensano e definiscono ogni situazione esterna. Le teorie cognitive danno importanza alla partecipazione dell'individuo alla creazione della propria personalità, cioè non si agisce passivamente all'ambiente ma si cerca di entrare in situazioni da cui ci si aspetta un rinforzo e di evitare quelle che sono insoddisfacenti e incerte.

11.4.1 Teoria dell'aspettativa di Rotter

Julian Rotter fondò la propria teoria sull'**aspettativa**, cioè la misura in cui le persone credono che i propri comportamenti in situazioni specifiche producano ricompense. Per esempio, se stiamo preparando un esame con l'obiettivo di prendere almeno un voto pari a 28. Se abbiamo un'alta aspettativa, riterremo che una pratica aggiuntiva ci porti a prendere tale voto, se invece abbiamo una bassa aspettativa non saremo sicuri che la pratica aggiuntiva ci porti a prendere il voto. Le nostre aspettative derivano anche dalla storia dei rinforzi; se in passato la pratica ha portato a ricompense, ci aspetteremo che anche in futuro essa porti nuovamente a ricompense.

Rotter mise inoltre in risalto il *valore della ricompensa*, cioè l'importanza che un individuo le assegna.

Secondo Rotter è possibile prevedere il comportamento di una persona soltanto se si può valutare l'aspettativa rispetto a una ricompensa e il valore attribuito ad essa.

Rotter insisteva sull'idea che le persone hanno aspettative specifiche in merito alle numerose situazioni che affrontano nella vita. Tuttavia credeva anche che sviluppassero una aspettativa generale relativa alla misura in cui possono controllare le ricompense ottenute. Rotter centrò il suo interesse sul **locus of control** (*luogo di controllo*); divise le persone in due gruppi; gli interni, coloro che credono fermamente che i risultati ottenuti siano condizionati dalle proprie condizioni e gli esterni, che credono che i risultati delle proprie azioni dipendano dai fattori ambientali.

Le ricerche hanno dimostrato l'importanza della posizione del locus di controllo. Uno studio ha esaminato la relazione tra il locus di controllo dei partecipanti all'età di dieci anni e la loro salute mentale e fisica all'età di trenta. I trentenni che avevano un orientamento più interno godevano di miglior salute, mentre quelli che avevano un orientamento esterno erano in condizioni peggiori perché credevano di non aver il controllo sulla salute e facevano poco per migliorarla.

11.4.2 Teoria cognitivo-affettiva della personalità di Mischel

Walter Mischel sviluppò una teoria sulla base cognitiva della personalità. L'enfasi viene incentrata sul fatto che le persone partecipano attivamente all'organizzazione cognitiva delle proprie interazioni con l'ambiente. Questo approccio evidenzia l'importanza di comprendere in che modo il comportamento sia funzione delle interazioni tra le persone e le situazioni.

Un esempio in merito è il seguente:

John possiede una personalità che al primo incontro con una persona è molto amichevole, ma nel corso del tempo tende a diventare brusco e ostile nel rapporto con questa persona. Mentre la personalità di Jim è caratterizzata dalla timidezza e silenziosità a riguardo di persone nuove, ma che tende a diventare molto socievole nel corso del tempo.

Se calcolassimo una media complessiva del punteggio relativo al tratto dell'amicalità per John e Jim, probabilmente otterremmo un punteggio simile in entrambe, in questo modo però non coglieremmo le differenze del loro comportamento. Secondo Mischel il modo in cui si risponde a uno specifico input ambientale dipende dalle variabili definite nella tabella sottostante. Mischel ritiene che ogni variabile della tabella influisce sul comportamento di una persona in base alla sua personale storia di osservazioni e interazioni con gli altri e con l'ambiente fisico.

Tabella 3: Variabili personali nella teoria cognitivo-affettiva della personalità di Mischel

Variabile	Significato	Esempio
Strategie di codificazione	Il modo in cui si categorizzano le informazioni su se stessi, le altre persone, gli eventi e le situazioni	Non appena Roberto incontra qualcuno, cerca di immaginare quanto sia ricco
Aspettative e credenze	Le nostre credenze sul mondo sociale e i probabili risultati di determinare azioni in specifiche situazioni; le nostre credenze sulle capacità che abbiamo di produrre risultati	Gregorio invita gli amici al cinema, ma non si aspetta mai che accettino
Stati affettivi	I nostri sentimenti e le nostre emozioni, incluse le risposte fisiologiche	Cinzia arrossisce molto facilmente
Obiettivi e valori	I risultati e gli stati affettivi ai quali attribuiamo e non attribuiamo valore; i nostri obiettivi e progetti di vita	Pietro vuole diventare presidente del consiglio degli studenti
Competenze e piani di autoregolazione	I comportamenti che si è in grado di attuare e i piani per generare risultati cognitivi e comportamentali	Gianni parla inglese, francese, russo e giapponese e si aspetta di lavorare per le Nazioni Unite

In merito alla teoria di Mischel è stato effettuato uno studio su cinquantanove bambini frequentati di un campo estivo, vennero misurate le loro competenze tramite un test di intelligenza verbale. Vennero impegnati in un compito per misurare la capacità di autoregolazione tramite la posticipazione della gratificazione. Ai bambini venne messa a disposizione subito una piccola quantità di dolci mentre una quantità maggiore se riuscivano ad aspettare venticinque minuti senza interpellare il ricercatore. Quindi i bambini dovevano trovare un modo per distrarsi dal pensiero dei dolci. I ricercatori presero nota della capacità dei bambini di controllare l'attenzione e ricevettero dagli istruttori del campo dettagli sulla aggressività dei bambini nelle attività di gruppo. In particolare, i bambini intelligenti ma con scarso autocontrollo tendevano ad essere più aggressivi rispetto a quelli intelligenti ma con un buon autocontrollo.

Questo studio dimostra come l'intelligenza non sia strettamente legata al non rincorrere all'aggressività in situazioni sociali, ma che essa debba essere accompagnata dalla capacità e motivazione di mettere in atto comportamenti alternativi. Questo esempio ci permette di capire come la teoria di Mischel analizza l'interazione tra diversi tipi di variabili.

11.4.3 Teoria cognitiva dell'apprendimento sociale di Bandura

La teoria di Bandura mette in evidenza la complessa interazione tra fattori individuali, comportamento e stimoli ambientali, ognuna delle tre componenti può influenzare o cambiare le altre due, e la direzione del cambiamento è raramente monodirezionale, bensì è all'insegna della reciprocità. Il nostro comportamento può essere influenzato dai nostri atteggiamenti, credenze e storia di rinforzo, così come dagli stimoli ambientali; ciò che facciamo può avere effetto sull'ambiente e di conseguenza sull'nostro comportamento e personalità. Questo concetto prende nome di **determinismo reciproco**.

La teoria dell'apprendimento sociale di Bandura si basa sull'apprendimento di tipo osservativo: il processo attraverso il quale un individuo cambia il comportamento tramite l'osservazione del comportamento altrui. Attraverso l'osservazione si apprendono enormi informazioni, come ciò che è appropriato e ricompensato e ciò che è punito o ignorato. Attraverso la memoria degli eventi osservati e il pensiero possiamo prevedere le possibili conseguenze delle nostre azioni, anche non avendo l'esperienza.

Nello sviluppo della sua teoria, Bandura elaborò il costrutto di **autoefficacia**: la credenza dell'individuo di poter eseguire una prestazione adeguata in una data situazione. Il nostro senso di autoefficacia influenza le nostre percezioni, motivazioni e prestazioni in molteplici modi. Se ci aspettiamo di essere inefficaci non cercheremo di fare cose e assumerci responsabilità, anche quando, in realtà, avremmo le capacità e motivazioni per completare il compito con successo.

Oltre ai risultati oggettivi, esistono altre tre fonti per formulare *giudizi di autoefficacia*:

- l'esperienza vicaria, cioè l'osservazione delle prestazioni altrui
- la persuasione, la convinzione di altri o autoconvinzione della nostra capacità nel fare qualcosa
- l'osservazione della nostra attivazione emotiva quando pensiamo o ci accostiamo al compito, per esempio l'ansia può essere indice di basse aspettative di efficacia, mentre l'eccitazione il contrario.

I giudizi di autoefficacia influenzano il livello di sforzo e la durata della persistenza nell'affrontare le difficoltà in un'ampia gamma di situazioni di vita.

La teoria dell'autoefficacia di Bandura tiene conto dell'importanza dell'ambiente. Le aspettative di fallimento o di successo, dette **aspettative di risultato**, e le corrispondenti decisioni di smettere di provarci o perseverare, si possono basare sulle percezioni di sostegno o di mancato sostegno ambientale, oltre che sulle percezioni della propria adeguatezza o inadeguatezza.

11.4.4 Valutazione delle teorie cognitive e dell'apprendimento sociale

Un insieme di critiche in merito a queste teorie si appunta sul fatto che esse trascurano spesso l'importante componente della personalità rappresentata dalle emozioni. Vengono anche criticate perché non riconoscono appieno l'influenza delle motivazioni inconscie sui comportamenti e gli stati affettivi.

Un altro insieme di critiche si concentra sulla vaghezza delle spiegazioni in merito a come si creano costrutti e competenze personali. I teorici cognitivi hanno detto poco sullo sviluppo della personalità adulta, la loro focalizzazione sulla percezione individuale dell'attuale setting comportamentale mette in ombra la storia dell'individuo.

Nonostante le precedenti critiche, le teorie cognitive hanno dato un importante contributo fondamentale al pensiero corrente. La teoria di Mischel ha prodotto una migliore comprensione dell'interazione tra ciò che una persona porta in un setting comportamentale e ciò che un setting comportamentale rivela di una persona. Le idee di Bandura hanno prodotto miglioramenti nell'educazione dei bambini e contribuito a nuovi trattamenti nelle aree della salute, professioni e prestazioni sportive.

11.5 Teorie del Sè

L'interesse per l'analisi del sè venne fondata da William James, il quale individuò tre componenti dell'esperienza del sè:

- il me materiale, cioè il me corporeo con gli oggetti fisici che lo circondano
- il me sociale, cioè la consapevolezza di come gli altri ci vedono
- il me spirituale, cioè il sè che monitora i pensieri e sentimenti intimi

James credeva che qualunque cosa si associasse alla propria identità diventasse una parte del sè, questo spiega perchè le persone possano reagire in maniera difensiva quando persone a loro care vengono aggredite. Abbiamo già visto che il concetto di sè era la fonte centrale nelle teorie psicodinamiche e umanistiche.

11.5.1 Concetto di sè e autostima

Il concetto di sè è una struttura mentale dinamica che motiva, interpreta, organizza, media e regola i comportamenti e i processi intrapersonali e interpersonali. Il concetto di sè include numerose componenti:

- i ricordi su di sè
- le credenze circa i propri tratti, motivi, valori e capacità
- il sè ideale che si desidera di raggiungere
- i sè possibili che si prevedono per il futuro
- le valutazioni positive o negative di se stessi
- le credenze su ciò che gli altri pensano di noi.

Il nostro concetto di sè contiene schemi riguardanti il sè che ci permettono di gestire aspetti diversi della nostra esperienza, tuttavia gli schemi di sè non influenzano soltanto il modo in cui elaboriamo informazioni su noi stessi. Questi schemi sono usati frequentemente per interpretare il nostro comportamento, influenzano anche il modo in cui elaboriamo le informazioni sulle altre persone.

L'**autostima** è una valutazione generale del sè. Le persone possiedono livelli di autostima diversi, queste differenze nell'autostima hanno una componente genetica, la tendenza di alta o bassa autostima si eredita. Tuttavia anche i fattori importanti hanno effetti importanti. Per esempio la soddisfazione o no dell'aspetto fisico ha un impatto fondamentale sull'autostima. L'autostima varia anche in relazione alla percezione che la gente ha della propria abilità di gestire le relazioni sociali; le persone con un'alta autostima credono di sapersi relazionare insieme con gli altri, mentre quelle con una autostima bassa il contrario.

L'autostima può avere una forte influenza sui pensieri, gli umori e il comportamento delle persone. Livelli bassi di autostima portano tendenzialmente a risultati negativi, inoltre può compromettere la capacità di porsi obiettivi legati a risultati positivi e di far fronte agli eventi negativi della vita.

Nonostante alcune persone provano una bassa autostima, la maggior parte delle persone fa di tutto per mantenere l'autostima e sostenere l'integrità del proprio concetto di sè. Per preservare l'immagine di sè, le persone si impegnano in molteplici forme di *auto-accressimento*, utilizzando strategie finalizzate a considerare le proprie azioni e i propri comportamenti in modo positivo.

Un esempio sono le **strategie autolesive**, un processo che porta a sviluppare, in previsione del fallimento, risposte comportamentali e spiegazioni, cioè scuse, che riducono al minimo la possibilità di attribuirlo alle proprie insufficienti capacità. Secondo alcune ricerche gli uomini attuano strategie autolesive in modo più costante delle donne.

In anni recenti, i ricercatori hanno sviluppato la **teoria della gestione del terrore**, secondo la quale l'autostima aiuta le persone ad affrontare l'ineludibilità della morte. Secondo tale teoria le persone desiderano raggiungere una *immortalità simbolica*, di origine culturale, per cui le persone si sentono parte di qualcosa di più ampio, di più significativo e di più duraturo delle rispettive vite individuali, attraverso i rapporti e i contributi alle proprie famiglie, nazioni, professioni e ideologie. Le persone raggiungono un buon livello di autostima quando credono di aver offerto validi contributi al raggiungimento dell'immortalità simbolica.

I ricercatori hanno mostrato molteplici modi in cui il comportamento degli individui cambia quando la loro attenzione è richiamata sull'ineludibilità della morte. Vediamo un esempio in merito:

Un progetto effettuato su un gruppo di persone, ad una parte di queste fu messa in evidenza la **salienza della mortalità**, andando a chiedere cosa si aspettavano succedesse al momento della morte e dopo. In un secondo momento a tutte le persone venne chiesta alcune domande, per esempio "Quando vi piacerebbe essere famosi?" e "Quanto pensate di diventare famosi in futuro?". Si è notato che le persone del sottogruppo si dichiararono più interessate a raggiungere la fama.

Questo esempio va a spiegare il collegamento tra autostima e l'immortalità simbolica.

Abbiamo visto che per mantenere un livello di autostima alto, le persone fanno uso di strategie autolesive, per questa ragione non è difficile capire come le valutazioni globali dell'autostima non siano molto precise riguardo alle prestazioni delle persone in ambiti diversi. Invece si può notare come possiamo avere migliori informazioni predittive in merito ad ambiti specifici.

11.5.2 Costruzione culturale del sè

I ricercatori hanno studiato anche come il concetto di sè e lo sviluppo del sè sono influenzati dalle differenti culture. Le teorie e i costrutti si basano sui modi in cui le culture occidentali concettualizzano il sè. Tuttavia il sè occidentale emerge da una cultura individualistica, che rappresenta una minoranza nella popolazione mondiale, caratterizzata da circa il 70% di culture collettive. Le culture individualistiche danno maggiore importanza ai bisogni individuali, mentre quelle collettive danno maggiore priorità ai bisogni del gruppo. Quindi come possiamo immaginare questi due fattori influenzano il significato del sè o differenti costrutti del sè.

- Le culture individualistiche promuovono **costrutti indipendenti del sè**, concettualizzazione di sè come individuo il cui comportamento è organizzato principalmente attorno ai propri pensieri, sentimenti e azioni, piuttosto che attorno ai pensieri, ai sentimenti e alle azioni degli altri.
- Le culture collettive promuovono **costrutti interdipendenti del sè**, concettualizzazione di sè come parte di un'inclusiva relazione sociale; riconoscimento che il proprio comportamento è determinato, condizionato e organizzato da quelli che sono stati giudicati essere i pensieri, i sentimenti e le azioni degli altri.

Una ricerca transculturale in merito è basata su un test chiamato "Chi sono io?", nel quale a diverse persone di diversi paesi viene chiesto di rispondere alla domanda "Chi sono io?", le risposte a questa domanda rientrano in sei categorie: identità sociale, credenze ideologiche, interessi, ambizioni, autovalutazioni, altro. Si è notato come la cultura renda diversa la risposta alla domanda e al conseguente inserimento in una delle categorie. Per esempio gli studenti americani tendono ad avere risposte caratterizzabili nella categoria *autovalutazione* per via del costrutto indipendente del sè, mentre gli studenti indiani avevano la metà di risposte caratterizzabili nella categoria *autovalutazione*. Lo stesso test è stato applicato a due culture africane, la prima formata da individui delle tribù di pastori, mentre la seconda agli individui che si sono trasferiti in una città esposta a culture occidentali, si è visto come la cultura della città vada ad influenzare le risposte di individui provenienti dalla stessa origine.

11.5.3 Valutazione delle teorie del sè

Le teorie del sè riescono a cogliere i concetti che gli individui hanno della propria personalità e di come desiderano essere percepiti dagli altri. Inoltre le analisi transculturali del sè hanno influenzato il modo in cui gli psicologi valutano la generalizzabilità delle proprie teorie.

Tuttavia i critici di queste teorie ne giudicano in modo negativo l'indeterminatezza degli orizzonti entro cui si muovono. Poiché moltissimi sono gli elementi rilevanti per il sè e il concetto di sè, non è sempre chiaro quali siano i fattori più significativi per prevederne il comportamento. Infine l'enfasi posta sul sè come costrutto sociale non è del tutto coerente col fatto che alcuni aspetti della personalità possano essere ereditati.

11.6 Teorie della personalità a confronto

Data l'esistenza di varie teorie della personalità, andiamo a riassumere cinque delle principali contrapposizioni negli assunti sulla personalità e negli approcci da cui derivano.

- 1) **Ereditarietà versus ambiente**: questa contrapposizione è detta anche *natura versus cultura*. Nello sviluppo della personalità, sono più importanti i fattori genetici e biologici o le influenze ambientali? Le teorie dei tratti sono divise in merito; la teoria freudiana si basa per la maggiore sull'eredità; le teorie umanistiche, dell'apprendimento sociale, cognitive e del sè danno importanza all'ambiente come determinante del comportamento o sull'interazione con l'ambiente come origine dello sviluppo della personalità.

- 2) **Proessi di apprendimento versus leggi innate del comportamento:** La teoria freudiana esprime una visione deterministica di tipo interno, mentre gli psicologi umanistici postulano l'ottimistica visione secondo cui è l'esperienza a cambiare le persone. Le teorie dell'apprendimento sociale, cognitive e del sè sostengono che il comportamento e la personalità sono cambiate per effetto delle esperienze passate.
- 3) **Enfasi su passato, presente o futuro:** Le teorie dei tratti danno importanza a cause passate, siano esse innate o apprese: la teoria freudiana si concentra sui processi inconsci in età infantile; le teorie dell'apprendimento sociale si concentrano sui rinforzi del passato e sugli eventi del presente; le teorie umanistiche si concentrano sul presente e sugli obiettivi futuri; le teorie cognitive e del sè danno importanza al passato, presente e futuro, in caso di fissazione di un obiettivo.
- 4) **Conscio versus inconscio:** La teoria freudiana si basa sui processi inconsci; quelle umanistiche, dell'apprendimento sociale e cognitive sui processi consci. Le teorie dei tratti si interessano poco a questa distinzione mentre quelle del sè non sono chiare in merito.
- 5) **Disposizioni interne versus situazione esterna:** Le teorie dell'apprendimento sociale mettono in evidenza i fattori situazionali; quelle dei tratti i fattori disposizionali, mentre le altre teorie suggeriscono un'interazione tra variabili basate sulla persona e quelle basate sulla situazione.

Ogni tipologia di teoria offre differenti contributi alla comprensione della personalità umana. Possiamo dire che nel loro insieme sono in grado di descrivere e completare in modo ottimale il concetto di personalità e comportamenti.

11.7 Valutare la personalità

Gli psicologi si interrogano sui diversi attributi che caratterizzano un individuo e distinguono le persone tra di loro. Due assunti fondamentali in merito per capire e descrivere la personalità sono:

- esistono caratteristiche individuali che rendono coerente il comportamento di ognuno
- queste caratteristiche possono essere valutate e misurate.

I test della personalità devono soddisfare gli standard di affidabilità e validità e inoltre i ricercatori ricevono una formazione per poterli somministrare e interpretare. Esistono due tipologie di test, quelli oggettivi e quelli proiettivi.

11.7.1 Test oggettivi

Nei test oggettivi il punteggio e la somministrazione sono relativamente semplici e seguono regole ben definite. Il punteggio finale solitamente è un numero a una sola cifra collegato ad una singola dimensione oppure è un insieme di punteggi su differenti tratti, messi in rapporto con i punteggi di un campione. Un *inventario self-report* è test oggettivo formato da una serie di domane sui propri pensieri, sentimenti e azioni. Uno dei primi inventati è il *Woodworth personal data sheet*.

Ai giorni nostri l'**inventario della personalità** è formato da una serie di affermazioni che vanno selezionate se sono vere o tipiche per noi.

Il **MMPI** fu sviluppato negli anni trenta presso l'università del minnesota. Il suo principale scopo è elaborare diagnosi individuali in merito a un insieme di etichette psichiatriche. Il primo test era formato da 550 item con opzioni di risposta vero/falso o non so.

Le scale MMPI differivano dai test sulla personalità presenti perchè erano sviluppate usando una strategia empirica, cioè su dati reali, piuttosto che l'approccio intuitivo, teorico prevalente al tempo. Gli item venivano inclusi nella scala solo se distinguevano chiaramente i due gruppi, cioè quelli con il problema e quelli no. Per testarne l'affidabilità venivano analizzate le risposte date dai due gruppi, selezionati su base empirica.

Il MMPI presenta dieci scale cliniche, ognuna dedicata ad un gruppo clinico. Il test include anche *scale di validità* che rilevano pattern di risposta sospetti, in quanto palesemente falsi, difensivi o evasivi. Durante l'interpretazione del MMPI, chi lo somministra per prima cosa controlla la scala di validità, per assicurarsi che il test sia esente da distorsioni, e successivamente analizza gli altri punteggi. il pattern dei punteggi forma il **profilo MMPI**.

A metà degli anni ottanta venne fondato il **MMPI-2**, una revisione della prima versione per aggiornarsi ai nuovi modelli culturali, linguaggi e contenuti, e nuovi gruppi demografici hanno fornito dati per le norme.

Sono state aggiunte quindi nuove *scale di contenuto*, ottenute in parte in modo teorico. Ognuno di questi nuovi item sono stati selezionati in base a due principi:

- la pertinenza teorica rispetto all'area tematica
- la formazione, dal punto di vista statistico, di una *scala omogenea* che misuri un singolo concetto unitario.

Il MMPI-2 svolge un ruolo importante nella ricerca e nella pratica clinica, per cui i ricercatori continuano a valutarne l'attendibilità e la validità dei giudizi. Infatti si sono formate rivisitazioni successive, come la MMPI-2-RF che include scale cliniche riviste per integrare quelle già presenti, con l'obiettivo di migliorare la distinzione tra persone con differenti disturbi psicologici. Queste scale riviste sono state sottoposte a verifiche di attendibilità e validità.

Tabella 4: MMPI-2 Scale cliniche

Ipocondria (Hs)	Preoccupazione patologica per le funzioni corporee
Depressione (D)	Pessimismo; assenza di speranza; rallentamento di pensieri e azioni
Isteria di conversione (Hy)	Uso inconscio dei problemi mentali per evitare conflitti o responsabilità
Deviazione psicopatica (Pd)	Inosservanza dei costumi della società; emozioni superficiali; incapacità di trarre profitto dall'esperienza
Mascolinità/Femminilità (Mf)	Differenze tra uomini e donne
Paranoia (Pa)	Sospettosità; manie di grandezza o di persecuzione
Psicastenia (Pt)	Ossessioni; compulsioni; paure; senso di colpa; indecisione
Schizofrenia (Sc)	Pensieri o comportamenti bizzarri, inusuali; ritiro psichico; allucinazioni; manie
Ipomania (Ma)	Eccitabilità emotiva; fuga di idee; iperattività
Introversione sociale (Si)	Timidezza; disinteresse per gli altri; insicurezza

Tabella 5: MMPI-2 Scale di contenuto

Ansia	Tipo A (dipendenza da lavoro)
Paure	Bassa autostima
Ossessività	Disagio sociale
Depressione	Problemi familiari
Preoccupazioni per la salute	Interferenza del lavoro
Ideazione bizzarra	Indicatori di trattamento negativi (atteggiamenti negativi verso medici e trattamenti)
Rabbia	Difficoltà nel controllo dell'ira
Cinismo	Misantropia

Il **NEO-PI** fu ideato per valutare le caratteristiche di popolazioni adulte non cliniche. Esso misura il modello della personalità a cinque fattori. Il sottoposto al NEO-PI riceve un profilo in cui sono indicati i propri punteggi standardizzati, in rapporto a un campione normativo e in ognuna delle cinque principali dimensioni: nevroticismo, estroversione, apertura mentale, piacevolezza, coscienziosità.

Il recente **NEO-PI 3** valuta trenta tratti distinti, organizzati all'interno dei cinque fattori fondamentali. Per esempio la dimensione del nevroticismo è suddivisa in sei subscale: ansia, ostilità rabbiosa, depressione, coscienza di sé, impulsività e vulnerabilità. La ricerca ha dimostrato che le dimensioni usate nel NEO-PI sono attendibili e valide.

Il NEO-PI attualmente è usato per studiare la stabilità e il cambiamento della personalità nell'arco della vita, nonché la relazione delle caratteristiche della personalità con gli eventi della vita e la salute.

11.7.2 Test proiettivi

I *test proiettivi*, a differenza di quelli oggettivi, non presentano un'insieme di predeterminate risposte. In un **test proiettivo** si assegna a una persona una serie di stimoli volutamente ambigui, come modelli astratti, immagini incomplete o disegni interpretabili in diversi modi, andandogli a chiedere di descrivere i modelli,

completare le immagini o raccontare storie dai disegni. I primi a usare questi test furono gli psicanalisti con la speranza che rivelassero le dinamiche inconscie della personalità. Data l'ambiguità degli stimoli, le risposte sono in parte determinate da quanto una persona porta di sé nella situazione; ossia da sentimenti interiori, motivi personali e esperienze di vita. Questi aspetti personali proiettati sugli stimoli permettono di valutare la personalità.

Il test **Rorschach**, sviluppato dal anonimo psichiatra nel 1921, possiede stimoli ambigui come disegni simmetrici a macchia d'inchiostro, alcuni in bianco e nero altri a colori. Ai rispondenti viene chiesto cosa possa essere il disegno mostrato assicurandogli che non esiste una risposta corretta. I somministratori terranno traccia della risposta parola per parola, il tempo totale per ogni macchia e il modo di come usano le mani sulla tavola del disegno. In una seconda fase, detta *inchiesta*, viene chiesto di puntualizzare le risposte fornite. Alle risposte è attribuito un punteggio in base alle seguenti caratteristiche:

- la *localizzazione*, cioè la parte di tavola menzionata nella risposta, cioè se la risposta si riferisce all'intero stimolo o ad una parte e quanti dettagli contiene
- il *contenuto della risposta*, cioè la natura dell'oggetto e le azioni osservate
- i *determinanti*, cioè gli oggetti della tavola, come il colore o le ombre, che hanno stimolato la risposta.

Il punteggio può tenere conto dell'originalità e unicità delle risposte.

Si potrebbe pensare che la varietà di risposte ad una macchia non sia interpretabile, in realtà i ricercatori hanno elaborato un sistema di punteggio per le risposte date, che permette significativi confronti tra i differenti soggetti testati. Il sistema di punteggio indica categorie di contenuto che compaiono di frequente nelle risposte delle persone.

I ricercatori hanno sviluppato procedure formative in modo che il test venga sostenuto in modo attendibile, inoltre hanno intrapreso studi formali per determinare se i risultati ricavati rendano possibile diagnosticare specifici disturbi psicologici. Tuttavia alcuni clinici formulano diagnosi sulla base delle risposte date al test anche senza alcuna evidenza formale, per questa ragione il test rimane controverso.

Il **TAT** elaborato nel 1938 da Henry Murray, è un test di appercezione tematica, nel quale ai rispondenti sono mostrate immagini che raffigurano scene di contenuto ambiguo da cui andare a produrre storie che descrivano ciò che i personaggi raffigurati fanno e pensano, che cosa ha originato ogni evento e come si concluderà ogni situazione. Chi somministra il TAT valuta struttura e contenuto delle narrazioni nel tentativo di scoprire alcune delle preoccupazioni, motivazioni e caratteristiche della personalità del rispondente.

Anche in questo caso i critici hanno suggerito che il TAT è usato per scopi per i quali la sua validità rimane incerta. Un uso frequente del TAT, sostenuto dalla ricerca, è finalizzato a rivelare differenze individuali nei bisogni dominanti: i bisogni di potere, affiliazione e realizzazione. I ricercatori hanno usato il TAT anche per valutare le differenze tra gruppi, come per esempio il cambiamento dei bisogni dominanti di generazioni di studenti che iniziano un corso di laurea in medicina.

I test della personalità possiedono il potenziale per fornire *insight* unici sulla personalità di un individuo. Per questo motivo i clinici utilizzano spesso una combinazione di test per effettuare valutazioni della personalità.

Capitolo 12 - Psicologia della salute e del benessere della persona

12.1 Salute e benessere

La definizione di salute, data nel 1948 dall'OMS, dice che essa è *uno stato di completo benessere, fisico, mentale e sociale, e non la semplice assenza di una malattia o infermità*. Quindi l'assenza di una malattia non garantisce che l'individuo sia una persona in salute, cioè non garantisce lo stato di completo benessere. Nonostante ciò ci sono persone non in uno stato di completo benessere ma che vivono in modo sereno per via di particolari caratteristiche della loro personalità e per la positiva interazione di queste caratteristiche con variabili familiari e socioambientali. Quindi l'assenza di malattia e benessere soggettivo non sono la stessa cosa, non sono sovrapponibili, e conservano ampi margini di reciproca autonomia.

Il benessere fisico e quello psichico sono due ottimali condizioni che vanno comunque viste in relazione al contesto socioculturale in cui la persona vive.

Nel tema del benessere troviamo due termini citati spesso e usati in modo intercambiabile, che sono happiness e wellbeing o subjective wellbeing (SWB). Della felicità si è ampiamente occupata la **Psicologia positiva** a partire da due diversi approcci **edonico** ed **eudaimonico**.

Entrambi gli approcci hanno radici antichissime, l'approccio edonico è la concezione della felicità come puro soddisfacimento di bisogni e desideri, mentre l'approccio eudaimonico è la concezione della felicità come autorealizzazione virtuosa, possiamo dire che edonico = “sentirsi bene” mentre eudaimonico = “essere bene”. La felicità ci appare come una condizione di breve durata, ricca di emozioni di segno positivo. Secondo la teoria del **Set point**, il quale rappresenta l'abituale stato affettivo di ciascuna persona, Questo viene brevemente sfumato da particolari situazioni di gioia e felicità ma anche di profonda tristezza ma un sistema di regolazione tende a riportare l'individuo al suo abituale set point. Tuttavia Headey pensa che tale teoria debba essere rivista, in quanto riferisce che dai dati del *German Socio-Economic Panel* emergono chiare evidenze di cambiamenti a lungo termine e forse permanenti nel set point. Headey scrive che individui con certi tratti di personalità hanno cambiamenti di lungo periodo nel livello di benessere soggettivo con maggiore probabilità di altri, e che questo dipenderebbe dal tipo di obiettivi che possiedono, per esempio porsi obiettivi altruistici comporterebbe un livello maggiore di benessere soggettivo rispetto al ricercare obiettivi di carriera e profitti materiali.

12.2 Psicologia della salute: sviluppo storico, obiettivi e temi di ricerca

La **psicologia della salute** possiamo dire che è nata nel 1978, anno di costituzione della divisione 38 dell'APA, essa è finalizzata a promuovere il contributo della psicologia alla comprensione della salute e della malattia attraverso la ricerca di base e clinica, la formazione e le attività professionali, e favorisce l'integrazione delle informazioni biomediche sulla salute e la malattia con le attuali conoscenze psicologiche. Per rendersi conto della rapida espansione che la psicologia della salute ha avuto negli stati uniti è sufficiente esaminare la seconda edizione di *health psychology*, rispetto alla prima edizione si può notare una sostanziale revisione e un importante aggiornamento sugli sviluppi della ricerca. Inoltre possiede una ampia trattazione di specifici comportamenti finalizzati al mantenimento della salute o su azioni dannose.

Secondo Bertini la psicologia della salute può essere considerata una naturale estensione e un superamento della *psicologia medica*, termine datato per indicare l'ambito disciplinare degli psicologi che lavoravano in ambienti medici. Attualmente gli stessi psicologi vengono chiamati psicologi della salute o psicologi clinici della salute.

French, Kavita Vedhara, Kaptein, Weinman suddividono l'ambito applicativo della psicologia della salute nei seguenti quattro settori, suddivisione operata e integrata da Matarazzo:

- la promozione e il mantenimento della salute
- la prevenzione e il trattamento della malattia
- i correlati eziologici e diagnostici delle condizioni di salute e malattia
- il sistema di cura della salute e le linee di azione politica a favore della stessa

Nel 1986 fu fondata la European Health Psychology Society, insieme alla Division of Health Psychology della Britiche Psychological Society. In Italia bisognerà attendere il 1997 per la fondazione della Società Italiana di Psicologia della Salute. In breve tempo si è dimostrato interesse verso questa disciplina anche in

Italia, infatti si è vista la fondazione della *rivista di psicologia della salute*, l'attivazione di corsi e scuola di specializzazione in psicologia della salute.

French rileva che in psicologia della salute esistono diversi tipi di ricerca, possiamo definire tra ampie categorie di studi: descrittivi, predittivi e basati su interventi.

Al primo livello troviamo gli studi descrittivi, che rappresentano un primo passo della ricerca, in quanto danno conto della natura e della portata di comportamenti chiave e di altri processi psicologici; per esempio, la descrizione dei livelli d'impiego in differenti comportamenti funzionali al mantenimento di un soddisfacente stato di salute come attività fisica giornaliera e regime dietetico o delle modalità con cui sono affrontati eventi stressanti.

Gli studi predittivi sono connessi con lo sviluppo e l'applicazione di teorie psicologiche. Numerose teorie sono state sviluppate, e vengono perfezionate, per spiegare e prevedere variazioni nei comportamenti riferiti alla salute e alla malattia; Alcune teorie sono state prese da altri settori della psicologia o sviluppate nel contesto della ricerca sulla psicologia della salute.

Una decisa validazione di una teoria richiede l'apporto di metodologie sperimentali o quasi. Queste metodologie possono essere sperimentali di tipo laboristico, nel quale uno stretto controllo viene esercitato sulla manipolazione delle variabili indipendenti mentre quelle dipendenti possono essere osservate e misurate. Inoltre è aumentato l'uso di materiale di tipo figurativo, che permette al ricercatore di fare indagini su come le persone rispondono a situazioni simulate, ma riesce anche a vedere come le risposte sono influenzate da specifiche variabili.

Una distinzione importante nelle ricerche di psicologia della salute tratta l'uso di metodi di ricerca quantitativi e qualitativi. I metodi di ricerca quantitativi che tramite la misura e/o manipolazione delle variabili avevano come obiettivo di dare conto di processi, confermare ipotesi o esaminare l'impatto di un intervento. Mentre i qualitativi sono concentrati alla comprensione del significato di esperienze o situazioni, così come sono interpretate dalle persone. Si può notare sempre un uso più frequente di questi ultimi, nonostante non ci sia alcuna forma di competitività fra i due metodi.

12.3 Il modello biopsicosociale

Michael Balint sviluppò una metodologia che in breve tempo acquisì fama internazionale. I gruppi Balint, costituiti da 6 a 12 persone, questi hanno per oggetto la discussione di casi clinici problematici sul piano della relazione interpersonale instauratasi tra paziente e terapeuta e sui concomitanti risvolti emotivi. L'attenzione ai rapporti medico-paziente successivamente si è estesa ai rapporti intercorrenti tra la persona che richiede cure e il personale infermieristico, i tecnici delle professioni sanitarie, gli psicologi, fino a comprendere le modalità relazionali di figure che si situano al di fuori dell'ambito sanitario, quali educatori, insegnanti e magistrati.

Il **modello biopsicosociale** è un orientamento concettuale che sottende un approccio multidimensionale sia alla salute sia alla malattia della persona, viste come risultato di una complessa articolazione di piani, biologico, psicologico e sociale. Tale modello è un passo avanti rispetto al **modello biomedico** nel quale la malattia si spiega unicamente sulla base di cause ben definite, come microorganismi patogeni, agenti chimici, anomalie genetiche, che determinano quadri lesionali e disturbi funzionali di varia gravità.

Il modello biopsicosociale risente di un vasto insieme di eventi culturalmente rilevanti del secolo scorso, compresi gli sviluppi del pensiero scientifico, in particolare psicologico, psicoanalitico e biologico.

Un riferimento importante per questo modello è l'orientamento relazionale delle teorie postfreudiane culturaliste, i cui principali esponenti furono Sullivan, Horney, Fromm, esse hanno posto l'accento sul ruolo delle dinamiche interpersonali e sociali nella formazione della personalità.

Un altro riferimento è dato dal pensiero di Ludwig Von Bertalanffy, fondatore della Society for General System Research, il cui scopo era lo studio dei sistemi, i quali sono un oggetto complesso e ricco di implicazioni. Una definizione di **sistema**, data da Von Bertalanffy, è la seguente: un complesso di elementi interagenti. Interazione significa che gli elementi sono connessi da relazioni in modo tale che il comportamento di un elemento p in R è differente da quello che sarebbe il suo comportamento rispetto ad una altra relazione. Tale definizione definisce l'insufficienza di una spiegazione deterministica nell'analisi di fenomeni complessi; non singole cause ma insiemi di esse in interazione tra loro determinano l'evoluzione dei sistemi.

Von studiò tutti gli organismi come sistemi: come esseri umani non siamo entità isolate, ma facciamo parte

di vari sistemi sempre più ampi, dalla famiglia alla società, alla nazione eccetera; anche all'interno del corpo umano vi sono organi, apparati, sistemi che interagiscono al mantenimento della vita. L'influenza della teoria generale dei sistemi sul modello biopsicosociale è stata riconosciuta da George Libman Engel, il suo più autorevole rappresentante.

Bateson e Watzlawick hanno applicato la teoria dei sistemi alla famiglia e alle strutture sociali, interessandosi soprattutto di comunicazione. Da qui nasce la **psicologia sistemica** che tratta il tipo di comunicazione che il paziente/cliente instaura qui e ora con le persone dell'ambiente in cui vive; invece di occuparsi della storia del caso, la psicologia sistemica si concentra sui paradossi logici di autosostentamento della sintomatologia della persona seguita in psicoterapia.

Il modello biopsicosociale nell'approccio alla malattia ha avuto un impatto innovativo importante sugli orientamenti terapeutici. Le caratteristiche del modello consistono nel valutare non solo le componenti biologiche, secondo l'ottica del modello biomedico, ma anche psicologiche e sociali di un determinato stato di interesse clinico, cioè i vissuti soggettivi della persona, le relazioni interpersonali tra chi cura e chi è curato, il contesto sociale entro cui si colloca una situazione clinicamente rilevante.

All'interno di questo quadro pensiamo che l'attualità di Engel si esprima evidenziando la dimensione soggettiva che concorre a determinare lo stato di disagio, il quale non può quindi essere pensato in un'ipotetica ottica oggettiva. Tale posizione mette in luce la tendenza dell'autore a non considerare la malattia come un imprevedibile dato di riferimento soprattutto quando ci si trova di fronte a una molteplicità di esperienze umane, come in psichiatria e psicologia clinica, per le quali l'etichetta di *disease* suona spesso come un'indebita forzatura.

Il modello biomedico è il risultato di un lungo processo, naturale e inevitabile, delle scienze empiriche, che è stato sviluppato nei secoli scorsi e che ha ricevuto la sua consacrazione dal positivismo ottocentesco. Esso si fonda su un'ottica dualista mente-corpo e sul riduzionismo organicista; Secondo la prima mente e corpo sono fra loro indipendenti, anche detto parallelismo psicofisiologico, mentre per il riduzionismo, esso ci pone di fronte a un modo di intendere la malattia come risultato di un danno di natura organica. Rasmussen pone l'origine del modello biomedico nelle prime indagini sull'anatomia del corpo umano di circa cinque secoli fa, un corpo è considerato *veicolo debole e imperfetto* dell'anima. Secondo questa ottica l'anima rappresentava l'attività mentale, per via del suo status trascendente, cioè non appartenente al mondo fisico, non poteva essere oggetto d'indagine scientifica e doveva essere tenuta separata dal corpo e dai suoi meccanismi.

Il modello di scienza dominante nel positivismo di fine ottocento era un ostacolo per la affermazione di nuovi modelli. Per Engel, il modello biomedico oltre a considerare la malattia come una entità indipendente dal comportamento sociale, spiegava anche i disturbi del comportamento sulla base dell'alterazione dei processi somatici.

Al riduzionismo organicista si può assegnare più di una argomentazione, una di queste dice che una lettura in chiave riduzionistica dello psichismo, cioè ridurre i processi mentali a processi biologici, non ne fornisce una maggiore sicurezza interpretativa.

Più radicale del pensiero riduzionista, per il quale tutti i fenomeni comportamentali della malattia devono essere concettualizzati in termini di principi fisico-chimici, l'ottica esclusionista elimina dalla categoria di malattia tutto ciò che non è spiegabile.

Attualmente il modello biopsicosociale è il punto di riferimento della vita professionale per molti operatori sanitari. Esso è alla base di alcuni strumenti di respiro internazionale, fra cui l'*International Classification of Functioning (ICF)*, *Disability and Health* e l'*International Classification of Functioning, Disability and Health - Children e Youth version (ICF-CY)*, entrambi pubblicati dall'OMS. Questi due manuali si configurano come supporto indiscutibile per chi opera nel mondo della salute fisica e psichica, grazie alla loro attenzione mirata alle condizioni di salute e a fondamentali aspetti della vita umana collegati con la salute.

12.3.1 La medicina psicosomatica

La **medicina psicosomatica** studia i rapporti tra il funzionamento della psiche e quello del corpo, detto anche soma, in un'ottica terapeutica. Essa propone una visione olistica dell'uomo, considerato quindi come indivisibile unità psicofisica, nel quale i meccanismi di natura emozionale quali angosce e stati depressivi possono incidere negativamente sulla salute fisica, anche malattie organiche possono provocare ricadute sul benessere psicologico.

Johann Heinroth fu il primo a utilizzare il termine psicosomatico, successivamente la psicoanalisi fornì un modello psicologico di spiegazione dei disturbi fisici, che catturò l'attenzione di una parte della cultura medica. In merito ricordiamo gli studi di Freud sull'isteria, soprattutto quelli di Franz Alexander, al quale sono riconosciuti i primi tentativi di individuare e spiegare i meccanismi eziopatogeni delle malattie psicosomatiche; egli ipotizzò che i conflitti psichici comportassero una iperattivazione del sistema neurovegetativo, favorendo la nascita di malattie.

La prima rivista di medicina psicosomatica fu l'americana *Psychosomatic Medicine*. In anni recenti si è in possesso di una documentazione sempre più attendibile sul piano scientifico, anche grazie agli studi sui meccanismi biologici dello stress e del suo rapporto con le malattie.

La medicina psicosomatica fin dalla sua nascita ha avuto numerose resistenze, che spaziano da un semplice scetticismo nei confronti delle spiegazioni che facciano risalire le malattie a dinamiche psicopatologiche, fino a più sottili divergenze di ordine teorico che data la visione dualista mente-corpo, non concordano con una visione olistica dell'essere umano e con il modello biopsicosociale.

12.4 La comunicazione al servizio della salute

Usanze sociali, come il brindare alla salute, lasciano pensare l'esclusione di qualsiasi coinvolgimento della responsabilità individuale nel mantenimento e cura della salute, che sembrerebbe dipendere dalla fortuna, destino o caso, tutti termini che rimandano a circostanze imprevedibili e ineluttabili. Il numero di persone che pensano alla salute e alla malattia in termini magico-fatalistici non è certamente trascurabile; questo è causato dalla totale mancanza o quasi dell'alfabetizzazione o acculturazione sanitaria, cioè l'insieme di conoscenze di base di ambito medico, attraverso le quali l'individuo gestisce il proprio benessere psicofisico. Si tratta di conoscenze che gran parte degli italiani non possiede e la loro condivisione è compito delle istituzioni che hanno in carico l'istruzione, formazione e tutela della salute dei cittadini. Il nostro paese non brilla in queste politiche di **health literacy**, al primo posto in queste politiche ci dovrebbe essere l'integrazione dell'acculturazione medica in ambiente scolastico.

Dai progetti finalizzati all'health literacy ci si attende un incremento dei comportamenti virtuosi da parte della popolazione, in quanto esiste una diretta proporzionalità fra acculturazione e correttezza nella gestione della propria salute; dato che tale rapporto esiste, si apre il quesito sulla quantità e qualità di tali progetti, in quanto l'alfabetizzazione sanitaria in Europa è carente, come evidenziato dall'indagine *European Health Literacy Survey*; tramite i suoi risultati concludiamo che l'11,83 % dei partecipanti ha un livello inadeguato e il 34,47% un livello problematico di conoscenze in ambito medico.

Fin dagli inizi del novecento si è avuta coscienza dell'importanza sociale delle campagne di igiene e di controllo, condotte a fini preventivi sugli abitanti. Risalgono agli inizi del secolo scorso le prime iniziative su larga scala sull'informazione dei rischi di un eccessivo consumo di bevande alcoliche e i pericoli di contagio da tubercolosi. Queste campagne si affidavano alla cartellonistica come principale mezzo di comunicazione, essi erano posizionati nei luoghi pubblici più frequentati. Riva, Schulz e Pravettoni dicono che ad oggi, grazie anche alle nuove tecnologie, le campagne di educazione si sono evolute e vengono effettuate su tanti mezzi diversi, ognuno con i suoi contenuti e stili. Questo loro lavoro rileva che alle campagne di educazione può essere utile l'apporto sinergico della psicologia e della comunicazione sanitaria, la prima concentrata a cogliere le variabili umane che sottendono la percezione di un problema di salute così come gli atteggiamenti e i comportamenti su cui si vuole agire per un cambiamento; la seconda per definire a livello operativo, le modalità tramite cui comunicare un problema di salute e come addattare le informazioni al pubblico di riferimento.

Nell'alfabetizzazione sanitaria europea, possiamo notare la scarsità di iniziative in Italia rispetto ai paesi anglosassoni, sia per le pubblicazioni su PubMed, sia per i programmi indicizzati al vasto pubblico. In anni recenti ci sono state varie iniziative avviate nel nostro paese e in paesi europei per promuovere la cultura della salute, nonostante ciò l'Italia è ancora lontana ad arrivare a dei livelli di health literacy che possono avere una reale influenza positiva sul comportamento delle persone.

Un paese europeo avanzato in questo contesto è l'Irlanda, nel quale il 40% degli irlandesi ha difficoltà a leggere e comprendere le informazioni di carattere medico. NALA è il principale ente di acculturazione degli adulti in Irlanda, organizzando la health literacy, anche insieme ad altre organizzazioni. Nel 2013 il governo irlandese ha avviato il programma *Healthy Ireland* per incrementare la salute e il benessere nazionale.

Nonostante i progetti di alfabetizzazione in Italia, rimane un argomento centrale per la salute pubblica e con ampi margini di miglioramento. Le conseguenze della poca alfabetizzazione includono comportamenti e abitudini nocivi per il nostro benessere psicofisico, fino alle credenze magico-fatalistiche sulla salute, che comportano disinteresse verso la prevenzione e accessi impropri ai dipartimenti di emergenza, come il pronto soccorso. Questo problema è attuale in molti paesi occidentali, non solo in Italia.

In una ricerca Iannello e Mottini, analizzano l'accesso improprio ai servizi di medicina di emergenza, nel quale si dice che il sovraffollamento, dovuto anche ad accessi impropri, si riflette in modo negativo sull'efficienza e efficacia di questi servizi. L'obiettivo di questa ricerca è quello di individuare quali variabili individuali avessero peso sulla decisione di recarsi al pronto soccorso o no, ciò avvenne tramite questionari di *self-report*. Dai risultati emerge un utilizzo più appropriato da parte degli anziani.

Da parte degli operatori dell'emergenza/urgenza si necessita di precisione e rapidità dell'intervento per una significativa riduzione di mortalità, morbidità ed esiti invalidanti dei pazienti.

Un'altra questione dibattuta è chi abbia titolo a usufruire dei servizi di pronto soccorso. Prevaldi osserva che anche tra i medici non c'è concordanza di opinioni in merito, alcuni sostengono che i servizi di pronto soccorso sono preposti alla cura delle patologie gravi e tempo-dipendenti, mentre altri pensano che tali servizi debbano venire incontro a coloro che non trovano risposte nel sistema sanitario. La risposta a questo problema dovrebbe essere definita a livello istituzionale, e quindi si ricade nell'esigenza di politiche di comunicazione e acculturazione sui temi della salute.

12.5 Personalità e benessere

Myers e Diener intrapresero uno studio sulla felicità e di aver trovato alcuni risultati sorprendenti; le persone sarebbero più felici di quanto ci si possa aspettare e la felicità non sembra dipendere significativamente da circostanze esterne.

Il metodo più usato dai ricercatori è chiedere alle persone di riferire i loro vissuti di felicità e di infelicità e di valutare quanto siano soddisfacenti le loro vite; tali dichiarazioni di benessere si manterrebbero stabili negli anni. Invece altri metodi fanno uso di immagini, altri ricorrono ad affermazioni da valutare secondo risposte predeterminate.

Lo stato d'animo di chi si considera felice riflette emozioni più positive di chi si definisce infelice; inoltre i primi sorridono di più. In confronto con le persone depresse, le persone felici sono meno autocentrate, meno ostili e offensivi e meno esposte a malattie. Myers e Diener hanno scoperto che la distribuzione della felicità è trasversale a quasi tutte le classificazioni demografiche d'età, di status socioeconomico, etnia e livello d'istruzione. In merito ai generi, si è registrata una equiprobabilità per uomini e donne di dichiararsi molto felici e soddisfatti della vita.

Anche la provenienza etnica fornisce poche indicazioni, è solo leggermente meno probabile che gli afroamericani si sentano molto felici rispetto agli americani europei.

Pure la ricchezza è scarsamente predittiva di felicità, per esempio nonostante gli americani odierni guadagnano il doppio rispetto ai predecessori, la percentuale di persone che si dichiarano felici è diminuita. Le persone molto ricche risultano soltanto leggermente più felici della media degli americani, mentre chi ha avuto un leggero aumento di reddito possiede una felicità invariata. In conclusione nella maggioranza dei paesi la correlazione tra reddito e felicità è poco rilevante, eccetto nei paesi molto poveri. In una certa misura possiamo dire che chi vive in nazioni ricche è mediamente più felice rispetto a chi vive in nazioni povere, anche se la differenza non è elevata, in quanto incidono anche altri fattori.

Tendenzialmente la felicità sembra caratterizzare stabilmente coloro che si sentono felici, nonostante i cambiamenti di lavoro, residenza e status familiare che possono avvenire negli anni.

Da diversi studi, siamo arrivati a definire quattro tratti che sembrano caratterizzare le persone felici:

- il sentirsi contenti di se stessi; le persone contente di sé hanno un livello alto di autostima quindi si ritengono più corrette sul piano etico, più intelligenti, con meno pregiudizi, più socievoli e più sane della media delle persone
- la consapevolezza di controllo della propria vita; le persone felici avvertono di avere la padronanza della loro esistenza, coloro che non hanno questo controllo o non lo hanno possiedono uno stato d'animo più depresso e una salute peggiore

- l'ottimismo contraddistinguerebbe generalmente le persone felici
- l'importanza dell'estroversione, che permetterebbe alle persone di sentirsi felici sia da sole sia con gli altri.

Una domanda che si fa, è se la felicità renda le persone più socievoli o se vale il contrario, in quanto persone più socievoli hanno migliori occupazioni e più amici. Un dato di fatto è che gli stretti rapporti interpersonali, che caratterizzano le vite felici, sono collegati con la salute. Un confronto con le persone solitarie, indica che coloro che possono contare su molti amici intimi sembrano godere di più salute e meno probabilità di morte prematura. Un matrimonio può essere un'importante fonte di supporto, anche per la solitudine, prescindendo dal fatto che il suo fallimento possa causare infelicità elevata. Infatti secondo alcuni studi le persone coniugate risultano, in percentuale, più felici di quelle sole, inoltre solo una minor parte di divorziati si reputa felice.

Alcune ricerche su scala mondiale hanno posto come risultato che le persone religiose si dichiarino felici delle persone senza alcun credo, altri studi hanno trovato un collegamento tra felicità e soddisfazione con l'appartenenza religiosa.

La **psicologia positiva** è un approccio allo studio delle personalità che ha contribuito a fornire spunti di riflessione su come si caratterizza la personalità di coloro che tendono a rispondere costruttivamente alle difficoltà della vita e presentano una spiccata motivazione all'autorealizzazione. Questo ramo della psicologia è stato ideato da Martin Seligman, oltre ad aver formulato una teoria sul perché le persone sono felici, ha usato una metodologia scientifica di lavoro. Attraverso l'uso di questionari ha trovato che le persone più soddisfatte e positive sono quelle che hanno scoperto e messo a frutto la combinazione dei loro punti di forza, come umanità, temperanza e persistenza. Seligman ha definito che la felicità ha tre dimensioni che possono essere coltivate: la *Vita Piacevole*, la *Buona Vita* e la *Vita Densa di Significato*.

La Vita Piacevole viene raggiunta quando impariamo ad assaporare ed apprezzare piaceri di base, come la compagnia, l'ambiente naturale e le necessità corporee. Si può essere soddisfatti e rimanere a questo stadio, oppure procedere con la Vita Buona, a cui si perviene scoprendo i nostri irripetibili punti di forza e virtù ed impiegandoli per rendere positive le nostre vite. Ne consegue lo stato finale rappresentato dalla Vita Densa di Significato, nella quale andiamo a trovare un profondo senso di realizzazione, impiegando i punti di forza per uno scopo più grande di noi stessi.

Seligman giunse alla formulazione dei principi della psicologia positiva tramite una serie di ricerche e riflessioni, uno studio importante è quello di cani sottoposti a stimoli elettrici, egli notò che, a differenza di cani, sottoposti in gabbia a tali stimoli, avevano la possibilità di fuggire saltando la gabbia, i cani impossibilitati a farlo non si sottraevano agli stimoli, anche se potevano evitarli. Questo comportamento fu definito **stato di impotenza appresa** (*learned helplessness*), cioè una condizione che a seguito di ripetuti eventi negativi, porta l'individuo a subirla passivamente senza difendersi, possiamo vedere questa condizione nelle persone depresse.

12.6 Eventi stressanti e modalità di risposta

Ultimamente si è inflazionato l'utilizzo della parola **stress**, esso è un termine inglese, inizialmente usato per indicare il carico di rottura dei materiali sottoposti a tensioni. In un momento successivo è entrato nel lessico medico e psicologico, che rappresenta un elevato tasso di attivazione fisica e psichica della persona, in risposta a eventi interni ed esterni che la coinvolgono. Secondo Hans Selye lo stress è una *risposta neuroendocrina aspecifica* dell'organismo, disse anche che questa risposta è uguale in tutti i casi, sia che si tratti di una malattia o un evento particolare. In un futuro cancellò il termine neuroendocrina, dalla definizione, per via di un'osservazione sul coinvolgimento di altri sistemi e apparati dell'organismo.

L'ultima definizione data da Selye è la seguente: *Nonspecific response of the body to any demand upon it*, in cui viene riaffermata la non specificità delle reazioni somatiche ai diversi stimoli stressanti.

12.6.1 La sindrome generale di adattamento

Partendo dalla sua definizione Selye ha definito un modello, relativo alla **sindrome generale di adattamento (SGA)**, che fornisce una descrizione delle modalità di risposta dell'individuo a qualsiasi tipo di evento stressante. Tale modello è composto da tre fasi;

- la fase di allarme, cioè il momento in cui l'individuo diventa consapevole della presenza di novità nella situazione e comporta la mobilitazione dei meccanismi di fronteggiamento, come l'aumento del battito cardiaco, della pressione del sangue, del tono muscolare e l'attivazione psicofisiologica.
- la fase di resistenza, entra in gioco se l'evento stressante permane nel tempo, è caratterizzata dall'utilizzo di varie modalità di risposta, nel tentativo di adattarsi ad esso. Si nota un aumento della concentrazione e del rendimento, una diminuzione del senso di dolore.
- la fase di esaurimento, in modo graduale, in caso fosse improvvisa potrebbe derivare gravi danni per l'individuo, tra cui malattie psicosomatiche.

Lo stato di disagio potrebbe dare una svolta alla condizione di stress, in caso fosse momentaneo si potrebbe reiterarsi del confronto con l'evento stressante, mentre in caso fosse permanente si eviterebbe per sempre, modificando in modo radicale le proprie scelte di vita.

La teoria della sindrome generale di adattamento, fondandosi sulla aspecificità delle modalità di risposta allo stress, non è stata accettata da coloro che sostengono che le risposte dell'individuo si differenziano a seconda dell'evento stressante, ciò ha portato alla valutazione delle risposte e delle circostanze stressanti.

12.6.2 Eustress e distress

Lo stress è inevitabile nel corso della vita, ma possiamo sfruttarlo in modo efficace e trarne vantaggio, per esempio quando lo stress ci fa sentire in condizioni di vero malessere, esso può connotarsi come un'occasione di maturazione e ripensamento del nostro modo di vivere. Nonostante ciò lo stress sarebbe meglio evitarlo, se possibile, poichè comporta sempre una ricaduta sul benessere dell'individuo, e se protratto un rischio per la salute.

In merito a ciò Selye ha introdotto ha suddiviso lo stress in due categorie, **eustress** e **distress**. L'eustress consiste nel processo di attivazione positiva della persona, la quale, di fronte a un evento che chiama in causa l'utilizzo delle sue energie, risponde in modo costruttivo. Lo distress consiste nel processo che consegue a un evento stressante, che si presenta come minaccioso e destabilizzante, rispetto al quale l'individuo si percepisce privo di mezzi di difesa.

12.6.3 La risposta agli eventi stressanti: le strategie di coping

Il **coping** è un termine inglese con il significato di *far fronte, tenere testa*. Questo termine comprende un insieme di strategie con le quali affrontare positivamente lo stress. Secondo Lazarus e Folkman il coping è un processo costituito da un insieme di sforzi complementari e cognitivi in continuo cambiamento, volti alla gestione di specifiche richieste esterne/interne o conflitti valutati come gravosi o che comunque eccedono le risorse della persona.

Da questa definizione Lazarus differenzia l'appraisal (valutazione) primario e dal secondario e dal reappraisal (rivalutazione).

- l'appraisal primario valuta se c'è qualche sfida, minaccia, danno o svantaggio rispetto agli impegni, valori o mete nella propria interazione con l'ambiente
- l'appraisal secondario è il pensare a che cosa si può fare per superare o prevenire danni per migliorare le prospettive e provare a conseguire un esito positivo
- il reappraisal è una ulteriore valutazione, basata su nuove informazioni provenienti dall'ambiente e/o dalla persona stessa nel corso del comportamento eseguito. Si differenzia dall'appraisal primario per il fatto che segue una prima valutazione cognitiva.

Possiamo dire che la valutazione è il primo momento ed essenziale nelle condotte di coping.

Lazarus e Folkman hanno individuato due strategie di coping; quelle centrate sulle emozioni, *emotion-focused coping*, e quelle centrate sul problema, *problem-focused coping*.

- Le emotion-focused coping hanno come obiettivo gli stati emotivi interni e sono dirette a modificare le risposte emotive dell'individuo; includono l'illudersi vanamente sull'esito positivo raggiungibile, il minimizzare l'impatto emotivo dello stress e l'evitamento
- Le problem-focused coping consistono in tentativi di soluzione dei problemi, come il raccogliere informazioni, prendere decisioni e pianificare le risposte, il sostituire mete impossibili con mete più realistiche.

La risposta agli eventi stressanti: resilienza e hardiness

Resilienza e hardiness sono considerabili degli stili di coping. La **resilienza** è la capacità di gestire positivamente eventi dolorosi, che si protraggono a lungo, come per esempio la morte di una persona cara, una malattia invalidante. In tali casi le difese dell'individuo sono messe a dura prova, con rischi per il suo benessere psicofisico.

Folkman e Moskowitz dicono che la resilienza è un positivo processo di adattamento, precisamente come mantenimento o riacquisizione del benessere in condizioni di stress. Alcune ricerche hanno trovato relazioni empiriche tra resilienza e quell'insieme di caratteristiche definibili come saggezza. La saggezza è positivamente collegata con un serie di indici che sottostanno alla resilienza, come l'essere soddisfatti della vita, la felicità e l'integrità dell'io.

Gluck e Bluck dicono che alcune risorse personali interargiscono con le prove che si presentano e che ciò possa portare a risultati positivi, tra cui lo sviluppo della saggezza. Tali risorse sono: il sentimento di padronanza della vita, l'apertura all'esperienza, l'attitudine alla riflessione e la capacità di regolare le emozioni.

Le persone più capaci di affrontare lo stesso sono dotate di maggiore **hardiness**, la cui traduzione significa *vigore, robustezza*. Kobasa in una ricerca ha individuato tre caratteristiche chiave dell'hardiness:

- l'impegno, rimane coinvolti in un problema, piuttosto che tirarsi fuori
- la sfida, convinzione che il cambiamento è una condizione abituale della vita e che comporta ad un interessante incentivo alla crescita personale piuttosto che una minaccia alla sicurezza
- il controllo, sentimento di padronanza interiore, in contrasto con il sentirsi vittime delle circostanze.

Martin Seligman ha trovato che caratteristiche della personalità come, il coraggio, la positiva apertura al futuro, l'ottimismo, la capacità di rapporto interpersonale, la fede, l'etica al lavoro, la speranza, l'onestà, la perseveranza sono punti di forza che agiscono come barriere protettive nei confronti del distress e della sofferenza psichica.

Peterson e Seligman hanno raggruppato i punti di forza in sei virtù di base di valenza universale: saggezza, coraggio, giustizia, disponibilità verso gli altri, temperanza e senso della trascendenza.