



Modulo di **Psicologia Sociale**

Prof. Antonio Nocera

Insegnamento **Fondamenti psicologici e sociali della vita
individuale e di relazione**

Corso di Laurea in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica
A.A. 2014/2015

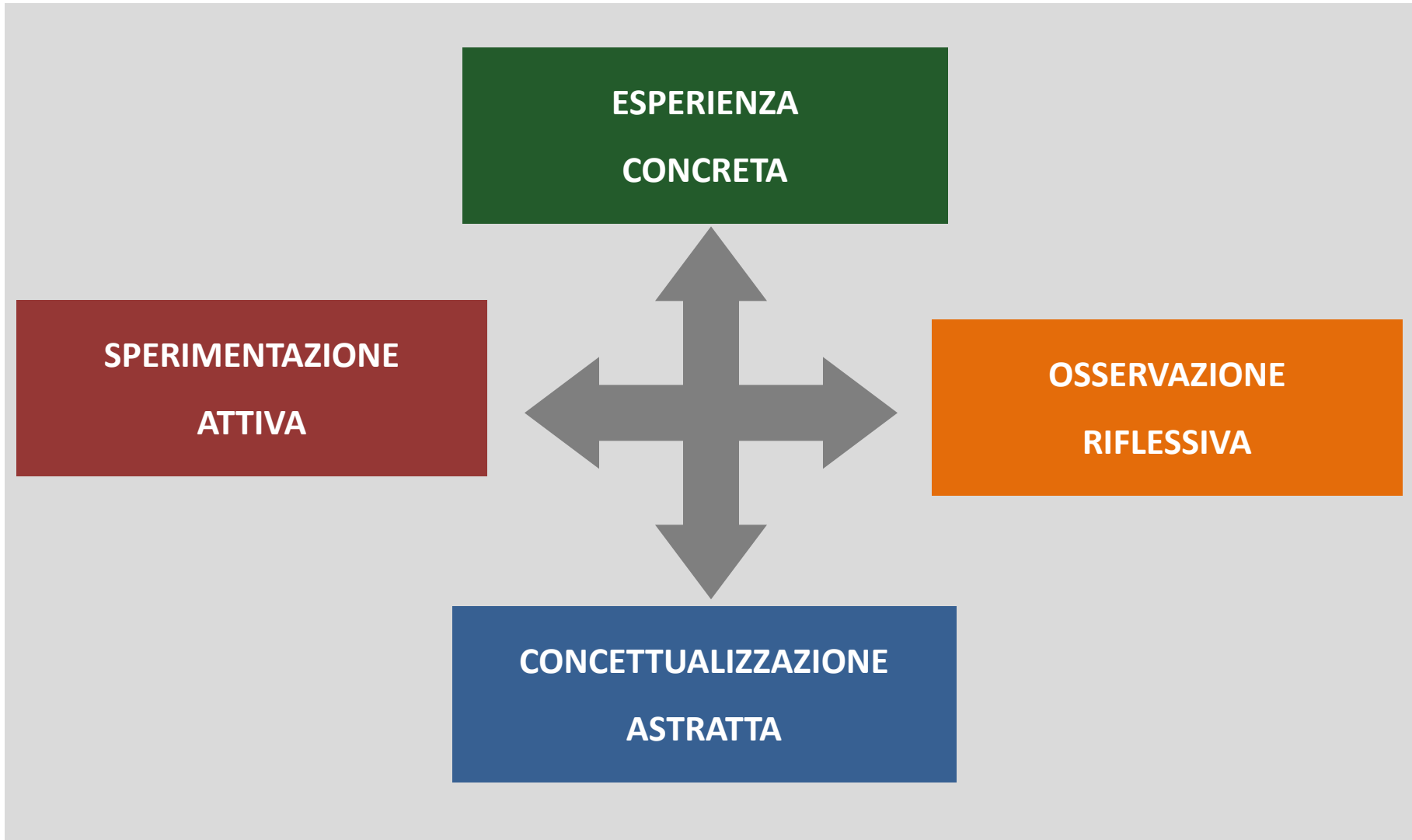
Medicina e Chirurgia

Come apprendiamo?

Il ciclo dell'apprendimento di Kolb

Il modello di Kolb comprende 4 momenti principali: un primo momento dedicato all'esperienza concreta (**EC**), seguito da un'osservazione riflessiva (**OR**), quindi dal momento della concettualizzazione astratta (**CA**). Chiude il ciclo la pratica della sperimentazione attiva (**SA**) che eventualmente può portare nuovamente alla prima fase.

Il ciclo dell'apprendimento di Kolb



Il ciclo dell'apprendimento

Spesso il processo inizia con una persona che porta a termine una particolare azione e osserva l'effetto di quest'azione. Il secondo passo è comprendere l'effetto in modo da poterlo inquadrare in un principio generale per poi sperimentarlo. Il processo ed è continuo, non c'è limite al numero di cicli in una situazione d'apprendimento.

Il ciclo dell'apprendimento

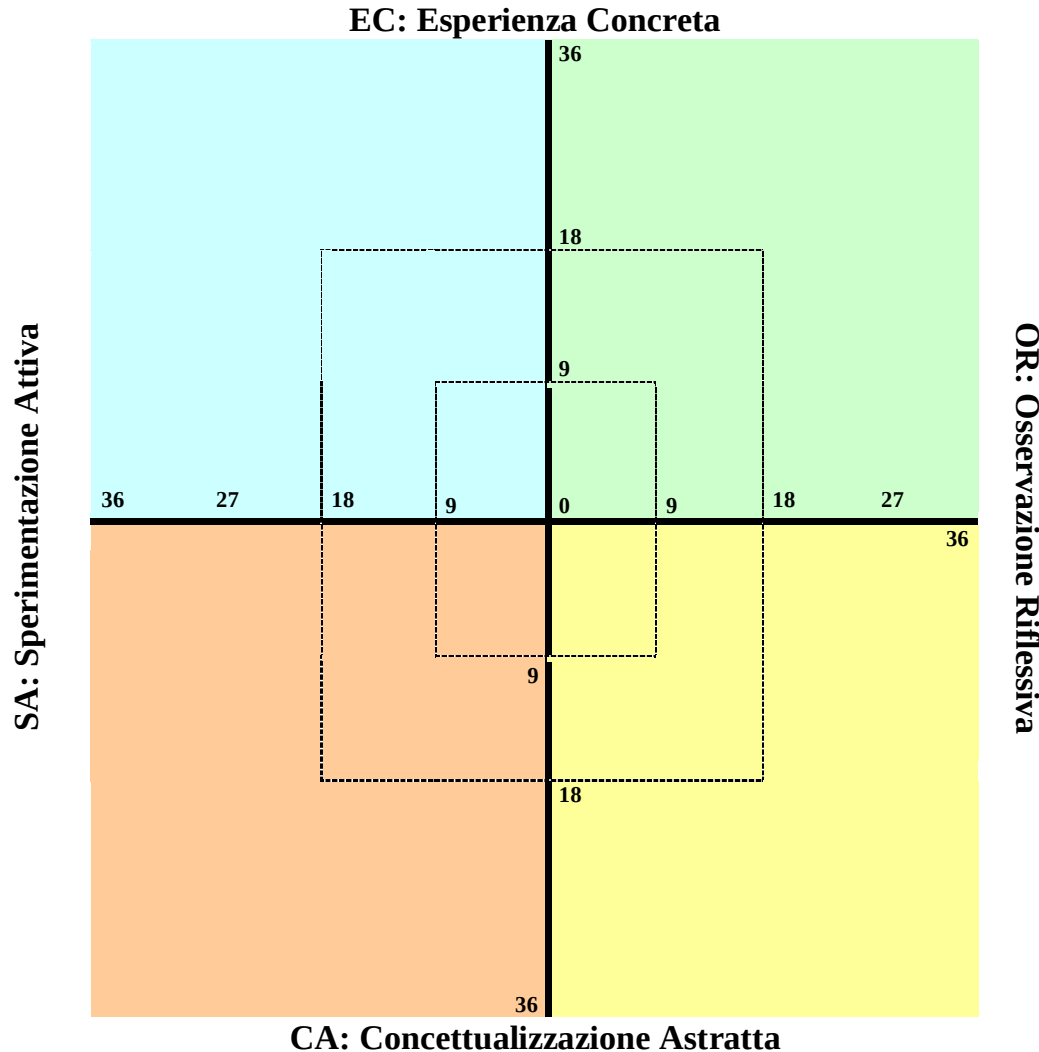
- **ESPERIENZA CONCRETA:** è il momento cardine, in cui si fanno nuove esperienze o si fa pratica;
- **OSSERVAZIONE E RIFLESSIONE:** in questo momento d'osservazione si riflette su quanto operato e sulle conseguenze che abbiamo ottenuto;
- **CONCETTUALIZZAZIONE ASTRATTA:** in questo stadio l'apprendimento coinvolge l'uso della logica e di idee, piuttosto che emozioni per capire problemi o situazioni. È il momento della pianificazione sistematica e dello sviluppo di teorie ed idee per risolvere i problemi;
- **SPERIMENTAZIONE ATTIVA:** l'apprendimento diventa attivo tramite la sperimentazione, influenzando o cambiando le situazioni. Questa fase è dominata da un approccio pratico e applicato a ciò che funziona veramente.

Lo stile personale

Questi quattro passaggi non sempre sono ben definiti e **ciascuna persona ne predilige uno o più** a seconda delle sue modalità di apprendimento. Ciascuno di noi è quindi portato a prendere delle “scorciatoie” e a fare quindi tesoro di soltanto una parte dell'esperienza fatta.

Lo stile personale

- **L'esperienza concreta:** coinvolgersi pienamente, apertamente in esperienze nuove
- **L'osservazione riflessiva:** riflettere su queste esperienze ed osservarle da molte prospettive
- **La concettualizzazione astratta:** creare concetti che integrino le osservazioni in teorie di riferimento logicamente valide
- **La sperimentazione attiva:** l'ipotesi e le sue alternative vengono testate attraverso l'azione. Il risultato delle ipotesi diventate azione produce delle conseguenze, delle nuove situazioni (o nuovi problemi).



Ogni persona può preferire diverse fasi del processo.

La formazione dovrebbe rispettare le inclinazioni individuali, ma soprattutto fornire un processo **COMPLETO**

Esperienza concreta

E' focalizzata su:

- coinvolgimento diretto e personale nelle esperienze

Enfatizza:

- unicità e complessità della realtà piuttosto che teorie
- i sentimenti piuttosto che i pensieri
- un approccio intuitivo ai problemi



Osservazione riflessiva

E' focalizzata su:

- comprensione di idee e situazioni attraverso attenta riflessione

Enfatizza:

- comprensione piuttosto che applicazione
- interesse per la “verità” piuttosto che per la praticità



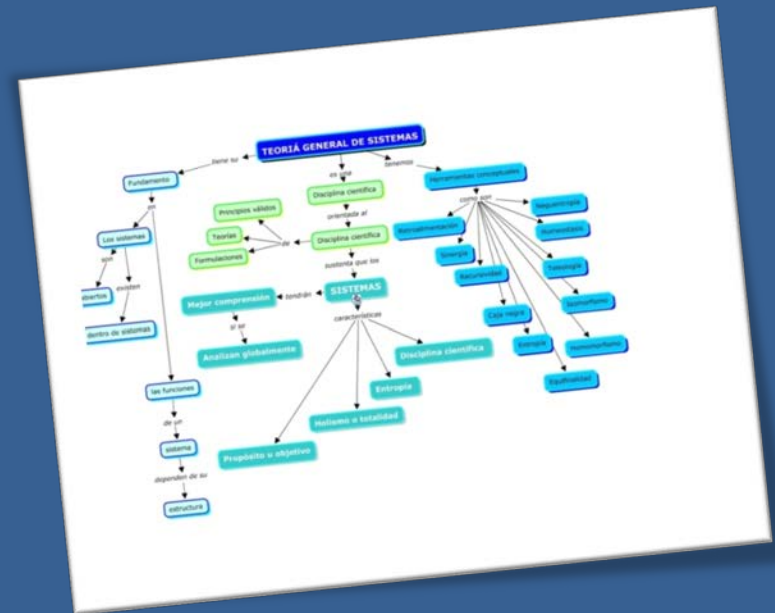
Concettualizzazione astratta

E' focalizzata su:

- logica, idee e concetti

Enfatizza:

- il pensiero piuttosto che il sentimento
- l'elaborazione di teorie generali piuttosto che la comprensione intuitiva
- l'approccio scientifico ai problemi



Sperimentazione attiva

E' focalizzata su:

- cambiamento di situazioni e persone

Enfatizza:

- le applicazioni pratiche piuttosto che la riflessione
- interesse pragmatico verso ciò che funziona piuttosto verso ciò che è vero in senso assoluto



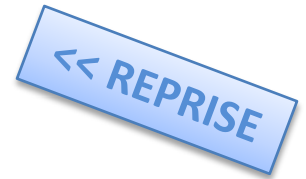
Un'efficace gestione degli stili

- Facilmente l'aula sarà composta da **partecipanti con stili d'apprendimento differenti**
- Per stimolare con ugual efficacia stili d'apprendimento differenti è importante **alternare modalità di lavoro** capaci di stimolare tutte le dimensioni dell'apprendimento
- L'attività d'aula può prevedere sessioni di:
 - approfondimento teorico
 - sperimentazione e confronto
 - assimilazione



<< Reprise

Locus of control

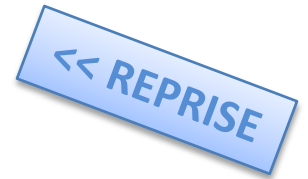


Nelle scienze psicologiche, il termine **Locus of control**, indica la modalità con cui un individuo ritiene che gli eventi della sua vita siano prodotti da suoi comportamenti o azioni, oppure da cause esterne indipendenti dalla sua volontà.

Il costrutto del "luogo del controllo interno/esterno", fu elaborato per la prima volta nel **1954** da **Julian B. Rotter**, uno psicologo statunitense che sviluppò le teorie del *Social learning theory* e del *Locus of control*, diventati importanti sistemi di riferimento della psicologia, in relazione allo studio della personalità degli individui.



LOCUS OF CONTROL



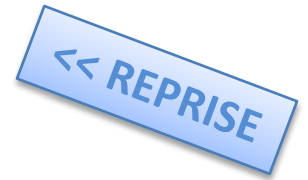
*IL **LOCUS OF CONTROL** , indica la modalità con cui una persona ritiene che gli eventi della propria vita siano prodotti da suoi comportamenti oppure da cause esterne indipendenti dalla sua volontà.*

Può essere ...

- *Interno*
- *Esterno*

Questa variabile è molto importante in psicologia perché determina l'atteggiamento, la motivazione e la spinta ad agire dell'individuo.

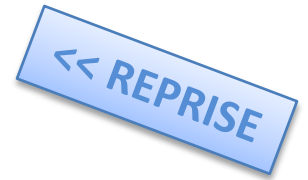
LOCUS OF CONTROL



LOC interno: quando gli individui credono nella propria capacità di controllare gli eventi e attribuiscono i loro successi o insuccessi a fattori direttamente collegati all'esercizio delle *proprie abilità, volontà e capacità.*

LOC esterno: quando gli individui credono che gli eventi della vita, come premi o punizioni non sono il risultato dell'esercizio diretto di capacità personali, ma dovuti a fattori esterni imprevedibili quali *gli altri, il caso, la fortuna o il destino.*

Il sè



- La costruzione del **concetto di sé**
- La costruzione dell'**autostima**



... alcuni tratti a caso

attività

ONESTÀ

SENSIBILITÀ SOCIALE

IGIENE

BONTÀ D'ANIMO

SENSO DI GIUSTIZIA



Sopravvalutazione?

La tendenza a sopravvalutarsi è denominata
“effetto Lake Wobegon”.

L'opinione estremamente positiva che le
persone hanno di se stesse si estende persino
alle cose che posseggono o a cui sono collegate
in qualche modo (*Beggan, 1992*)



Accuratezza o sopravvalutazione?

Un'accurata conoscenza delle nostre capacità e preferenze è importante perché ci guida attraverso l'esistenza e ci aiuta a vivere in maniera più consona ai nostri bisogni e alle nostre abilità

ma

nel valutare il sé l'accuratezza non è l'unico fattore in causa: anche l'autostima è fortemente influenzata da motivazioni che ci spingono a pensare bene di noi stessi.



L'autostima

Il livello di autostima spesso riflette i compromessi di un'accurata valutazione e un'irrealistica sopravvalutazione del sé.

Nell'interpretazione delle informazioni si insinuano le distorsioni da sopravvalutazione del sé (Kunda, 1990)



L'autostima

Gli eventi che ci riguardano influiscono positivamente o negativamente sulla nostra autostima, ma noi cerchiamo in diversi modi di accumulare più esperienze positive che negative.



L'autostima

Nonostante il valore che riveste un'accurata conoscenza di sé, la sopravvalutazione ha due ragioni importanti:

1. *Migliora la persona, attraverso una riuscita autoregolazione;*
2. *Proteggono dallo stress e dalle minacce al sé.*



A difesa del sé: affrontare stress e fallimenti

*Qualunque cosa **contraddica il senso della nostra identità e delle nostre sensazioni** può indurci a mettere in dubbio le nostre impressioni su noi stessi.*

Tre tipi di eventi sono particolarmente minacciosi:

- ***i fallimenti***
- ***le incongruenze***
- ***i fattori di stress***



Lo stress

Lo stress è un esperienza soggettiva.

Emerge da una valutazione (appraisal**) tra la
percezione delle **risorse a disposizione**
(tempo, capacità, interessi, aiuti, strumenti ...)
e la **percezione delle condizioni ambientali**
(richieste esterne, eventi, condizioni ecc ...);
nasce quindi, dal rapporto tra soggetto e
ambiente di inserimento.**



General Health Questionnaire

Il General Health Questionnaire (GHQ) è un questionario autosomministrato messo a punto per indagare la presenza di disturbi psichici di natura non psicotica in *settings* quali la popolazione generale e la medicina di base (Goldberg, 1972; Goldberg & Williams, 1988).

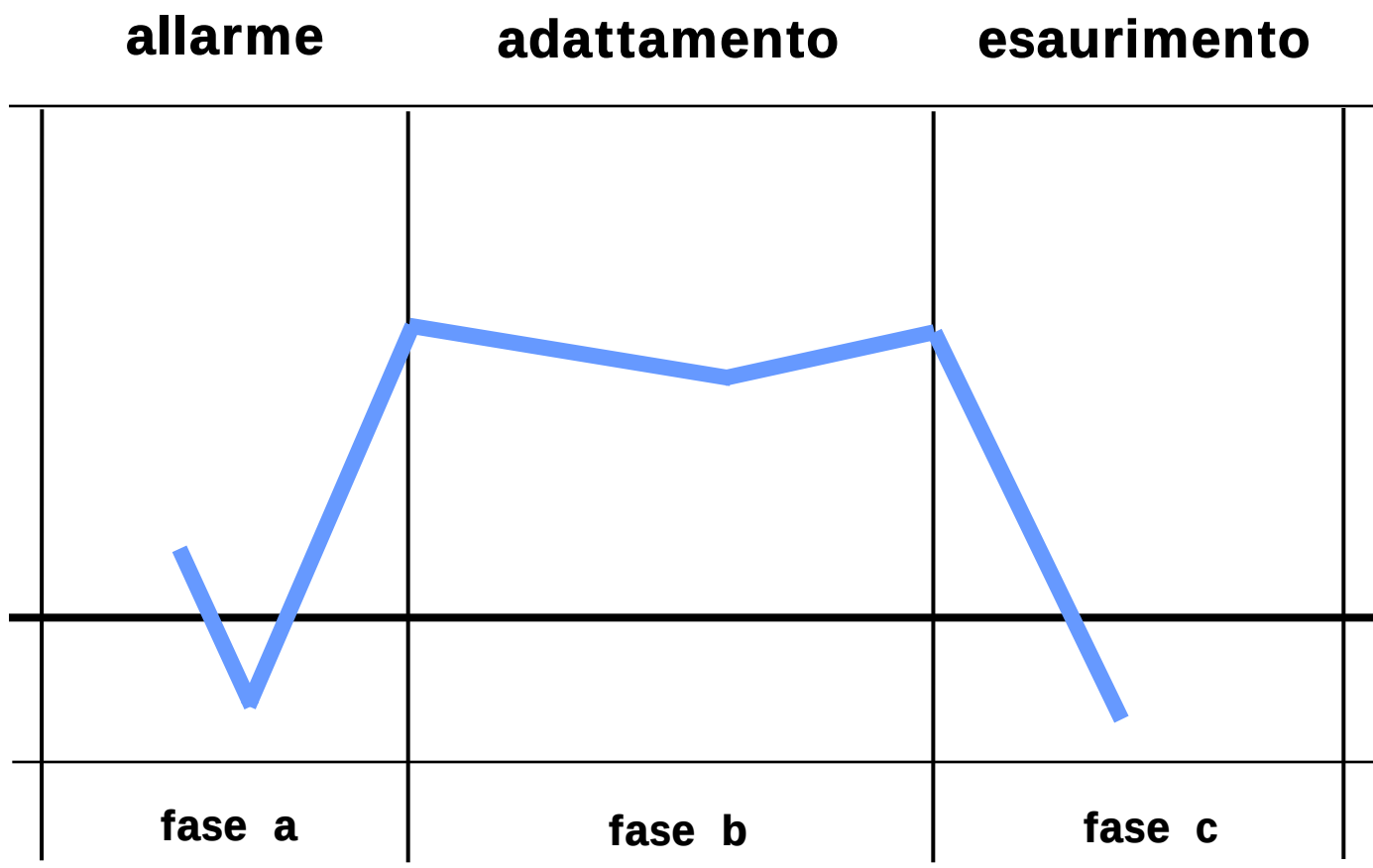
Tra tutte le versioni del GHQ, quella più breve, composta da 12 items (GHQ-12), è particolarmente indicata nella prima fase di un'indagine epidemiologica a due stadi, quando altri strumenti devono essere somministrati ed i limiti di tempo sconsigliano l'impiego delle versioni più lunghe del GHQ.

Lo stress

Buona parte delle conoscenze scientifiche dello stress derivano dalle ricerche di **Selye** (1936).

Selye introdusse, negli anni Trenta, la **Sindrome Generale di Adattamento** descrivendola come *“una risposta generale aspecifica a qualsiasi richiesta (demand) proveniente dall’ambiente”*.





SGA

La **prima fase**, nominata di "**allarme**", caratterizzata da una serie di cambiamenti fisici, prodotti dall'attivazione del sistema nervoso simpatico (e quindi dagli ormoni rilasciati nel sangue che accelerano il metabolismo il quale libera energia) e da un'attivazione psico-emotiva con aumento dello stato di allerta e tensione emotiva.



SGA

La **seconda fase**, nominata di "**resistenza**", mette in atto un complesso programma, sia biologico che comportamentale, che ci aiuta a resistere a sostenere l'interazione con gli stimoli ambientali.

In questa fase le persone si riprendono dall'allarme iniziale e tentano di affrontare lo stressor; i sintomi fisici caratterizzanti la fase di allarme scompaiono e sembra tutto sotto controllo, ma è solo un'apparenza ingannevole poiché, nello sforzo di resistere, si consumano ancora risorse psicologiche e fisiche.



SGA

Se lo stress perdura si raggiunge...

...la **terza fase**, nominata di "**esaurimento**" che rappresenta purtroppo il fallimento dei tentativi attuati dai meccanismi difensivi per realizzare una risposta adeguata agli stimoli ambientali.

Questa fase determina inconsapevoli alterazioni permanenti; l'organismo perde la capacità di adattarsi in modo funzionale agli stimoli ambientali, mantenendo una risposta ormai inadeguata che predispone allo sviluppo di malattie anche croniche interessanti sia la sfera fisica che psicologica.



Eustress e Distress

La distinzione fra le tipologie di stress “cattivo” e “buono” risale (ancora) a **Selye** che chiamò distress (*dis*: cattivo, morboso), il primo ed eustress (*eu*: buono, bello), il secondo.

Lo stress è positivo quando uno o più stimoli allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale. L'eustress è quindi una forma di energia utilizzata per poter più agevolmente raggiungere un obiettivo.



Lo stress

Una situazione potenzialmente stressante non è però necessariamente causa di stress: *un lavoro pesante, un incarico di responsabilità, un'attività lunga e protratta per molte ore giornaliere*, non sono condizioni sufficienti per indurre la comparsa di sintomi di disagio.

Risulta significativo e determinante il ruolo della persona e delle strategie di fronteggiamento nel mediare il processo.



Lo stress

Sono state condotte numerose ricerche per evidenziare il ruolo e l'importanza delle differenze individuali nella gestione efficace delle richieste ambientali, tra le più citate:

- ***alcune caratteristiche di personalità*** (la competitività, l'ambizione, l'aggressività, l'ostilità e la necessità di riconoscimento sociale);
- ***l'autostima;***
- ***l'autoefficacia percepita;***
- ***la percezione di controllo.***



Eustress e Distress



Stress Performance Connection

