

UTEAP - 41° ANNO ACCADEMICO 2026-2027

PSICOLOGIA DELLA VITA QUOTIDIANA:

strumenti e risorse

DOCENTE

DOTT.SSA
ILARIA PERONI

DISCIPLINA

PSICOLOGIA

MERCOLEDÌ

ORE 16:00 -
17:00

Quando parliamo di **psicologia**, cosa ci viene in mente?

UNA PAROLA – UN’IDEA – UN’IMMAGINE – UNA CURIOSITA’



DEFINIZIONE

La psicologia è la **disciplina scientifica** che studia i **processi mentali** e il **comportamento** umano, analizzandone il funzionamento e le interazioni con **il contesto biologico, sociale e ambientale.**

BREVI CENNI STORICI

1. Nell'antichità: le prime domande sull'essere umano

- Platone e Aristotele si interrogavano sulla mente, sulla conoscenza, sulle emozioni e sul rapporto tra corpo e anima.
- Non esisteva ancora la psicologia come disciplina scientifica: erano soprattutto riflessioni filosofiche.



2. Tra Seicento e Ottocento: mente e corpo diventano oggetto di studio

- Filosofi e studiosi iniziano a interrogarsi in modo nuovo su come conosciamo il mondo e su come funzionano le nostre facoltà mentali.
- Intanto, i progressi nella **fisiologia** permettono di studiare con metodi sperimentali i sensi, il sistema nervoso e i tempi di reazione.



3. Nel 1879: nasce la psicologia sperimentale

- A Lipsia, in Germania, Wilhelm Wundt fonda un **laboratorio dedicato alla psicologia sperimentale**, un passaggio convenzionalmente considerato fondamentale per l'autonomia della psicologia come disciplina scientifica.
- Si cominciano a studiare sistematicamente processi come la percezione e l'attenzione attraverso procedure sperimentali.



3. Il Novecento: nascono prospettive diverse

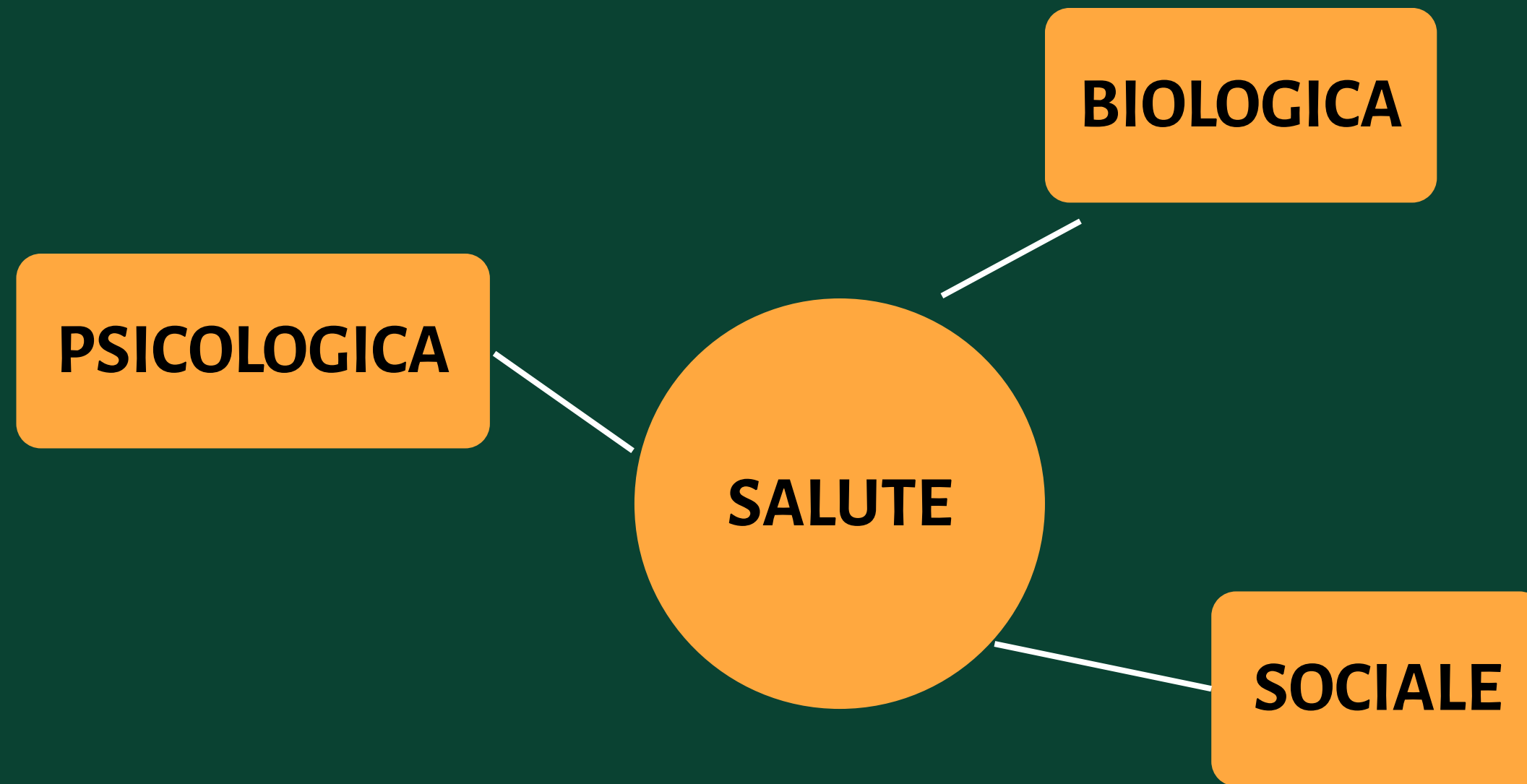
- Nel corso del '900, la psicologia amplia i suoi interessi e **sviluppa nuovi modi** per studiare l'essere umano.
- Alcuni studiosi si concentrano sul comportamento e su come impariamo attraverso l'esperienza; altri approfondiscono i processi mentali, come la memoria, l'attenzione, il linguaggio e il ragionamento.
- Oggi la psicologia studia questi processi, le emozioni, le motivazioni e le relazioni, cercando di comprendere come interagiscono con il corpo e con l'ambiente in cui viviamo.



CHE COSA RENDE SCIENTIFICA LA PSICOLOGIA?

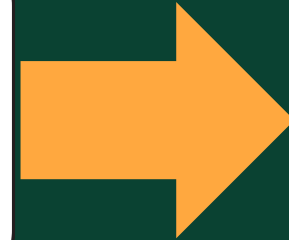


COME LA PSICOLOGIA GUARDA ALL'ESSERE UMANO: IL MODELLO BIO-PSICO-SOCIALE (ENGEL, 1977)



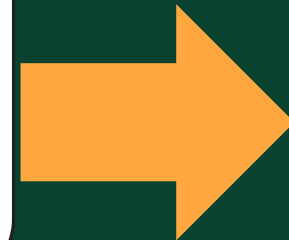
QUALI SONO I PRINCIPALI PROCESSI STUDIATI DALLA PSICOLOGIA?

PROCESSI COGNITIVI



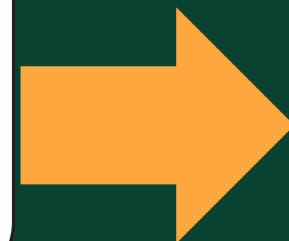
Percezione - attenzione - memoria - apprendimento

PROCESSI EMOTIVI E MOTIVAZIONALI



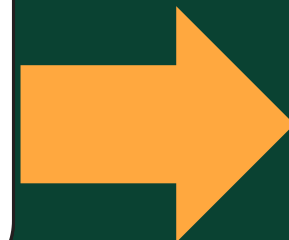
Ciò che proviamo - Ciò che orienta le azioni

PROCESSI RELAZIONALI E SOCIALI



Comunicazione - Influenza sociale - Aspettative -
Ruoli - Relazioni

ADATTAMENTO E CAMBIAMENTO



Far fronte a nuove richieste - Apprendere
dall'esperienza - Cambiamenti nelle fasi di vita

CIÒ CHE ABBIAMO IN COMUNE E CIÒ CHE CI RENDE DIVERSI

Gli stessi processi, esperienze diverse

Tutti proviamo emozioni, ricordiamo, impariamo e interpretiamo ciò che accade.

Ma **non** lo facciamo tutti allo **stesso** modo.

- Le emozioni possono avere **intensità** e **significati** diversi.
- I ricordi possono essere influenzati dalle **nostre** esperienze.
- Di fronte alla stessa situazione, possiamo **reagire diversamente**.

La **psicologia** è soltanto **cura**?

- Conoscere

Studiare come pensiamo, impariamo, ricordiamo e ci comportiamo.

- Prevenire le difficoltà

Riconoscere i fattori di rischio e capire che cosa può aiutarci a stare meglio.

- Affrontare i momenti difficili

Comprendere le difficoltà e individuare strategie per affrontarle.

- Favorire il benessere

Valorizzare le risorse personali e migliorare la qualità della vita.

PERCHÉ LA PSICOLOGIA È UTILE NELLA VITA QUOTIDIANA?

1. **Comprendere ciò che accade:** *dare un senso ai propri stati d'animo, ai comportamenti altrui e alle dinamiche relazionali.*
2. **Mettere in discussione le interpretazioni automatiche:** *riconoscere i propri "piloti automatici" e modalità di pensiero che condizionano il modo di vedere le cose.*
3. **Ampliare le possibilità di risposta:** *passare da reazioni impulsive o rigide a scelte consapevoli e flessibili di fronte agli eventi.*

DA QUI PARTE IL NOSTRO PERCORSO

- 28 OTTOBRE > ARCHITETTURA DELLA MENTE: MEMORIA, ATTENZIONE E APPRENDIMENTO
- 4 NOVEMBRE > QUANDO IL CORPO PARLA: MENTE, STRESS E BENESSERE PSICOFISICO
- 11 NOVEMBRE > LE EMOZIONI: COMPRENDERLE E GESTIRLE
- 18 NOVEMBRE > PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE: ASCOLTARE, FARSI CAPIRE E STARE IN RELAZIONE
- 27 NOVEMBRE > QUANDO CAMBIANO I RUOLI: FAMIGLIA, AUTONOMIA E RELAZIONI TRA GENERAZIONI
- 2 DICEMBRE> I PASSAGGI DI VITA: IDENTITÀ, CAMBIAMENTO E NUOVI EQUILIBRI
- 9 DICEMBRE > RESILIENZA: AFFRONTARE I CAMBIAMENTI
- 16 DICEMBRE > LABORATORIO ESPERIENZIALE FINALE

