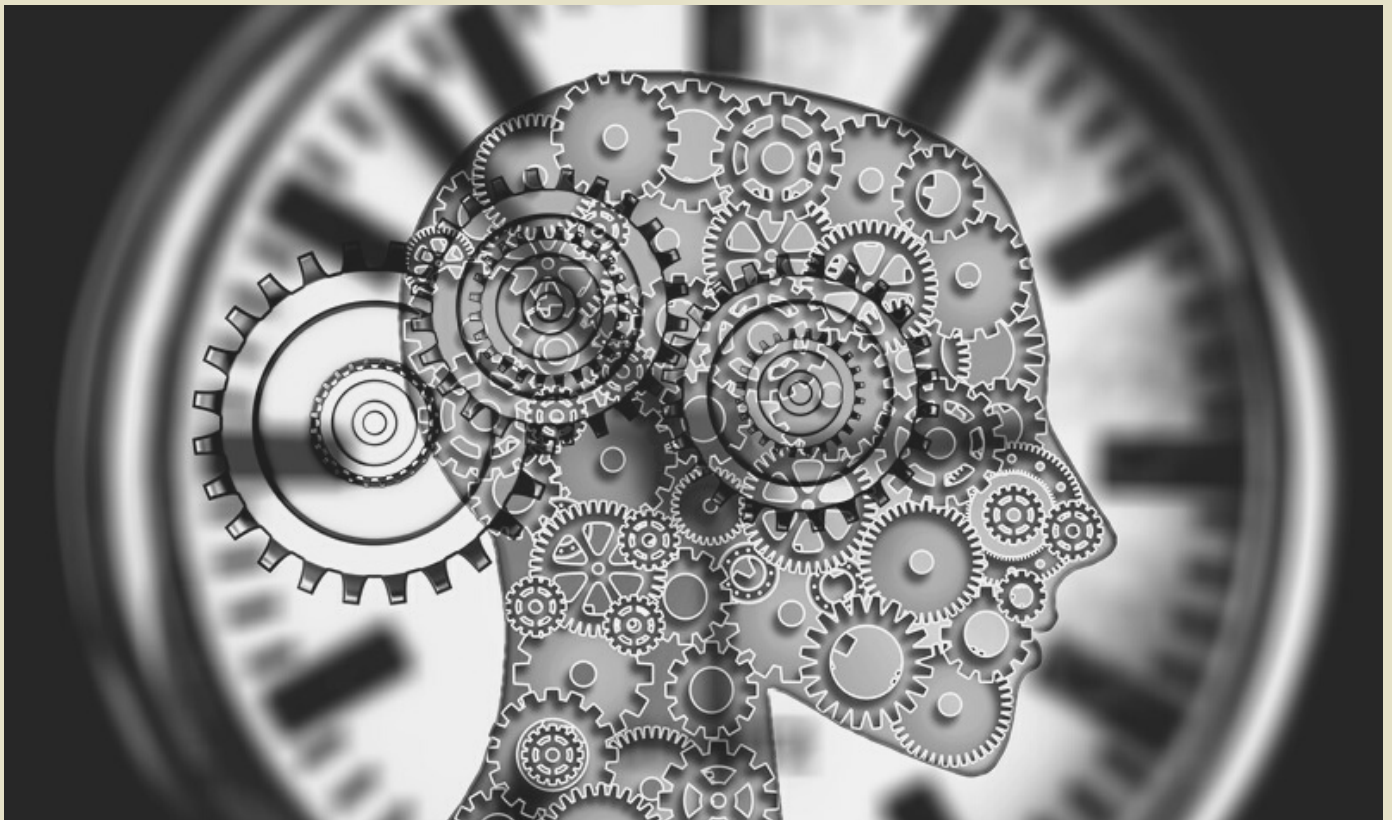


ATTIVITÀ PCTO
APRILE-GIUGNO 2022

GIORNALE DI PSICOLOGIA

scuola secondaria di II grado Lucrezia della Valle

**PROGETTO
PSICOLOGI E
PSICOLOGHE IN
PRATICA**



STORIA DELLA PSICOLOGIA

L'etimologia del termine psicologia deriva dal greco, psiche che significa anima e lògos che significa discorso. Nasce dall'unione di due scienze: filosofia e neurofisiologia (medicina).

La psicologia, dunque, viene definita come la scienza del comportamento e dei processi mentali, dell'uomo in relazione con l'ambiente mentre vi fa conoscenza e pratica.



A partire da questo periodo troviamo diverse correnti molto significative per l'evoluzione della psicologia:
In primo piano abbiamo lo strutturalismo, nato in Germania con Wundt (1879) e portato negli USA da Titchener (1898).
Con lo strutturalismo vengono scomposti i processi mentali in elementi semplici attraverso il metodo introspettivo.

Funzionalismo
si sviluppa negli USA con James nel 1890 e con Dewey nel 1896.
comprende la funzione dei processi mentali: sopravvivenza (Darwin) E attraverso il metodo comparativo se e se non gli studi a diverse tipologie di individui.

psicoanalisi
il cui fondatore è Freud (1896)
Si studiano i processi mentali inconsci che si manifestano attraverso libere associazioni, atti mancati e sogni.

psicologia della Gestalt
nata in Germania nel 1912 con Wertheimer, Kohler e Thorndike. Qui l'attenzione viene posta sulla percezione, sull'apprendimento per insight e sull'apprendimento per prove ed errori

Comportamentismo
È un approccio alla psicologia sviluppato negli USA dallo psicologo Watson nel 1913. Si occupa di studiare ed osservare il comportamento limitandosi, però, solo a questo e non a cosa c'è dietro o a cosa lo scaturlisce. Il comportamentismo, inoltre, è il processo di elaborazione mentale che consente all'oggetto da passare dallo stimolo alla risposta.

Neocomportamentismo
I fondatori di questa corrente sono Skinner e Tolman (1930)
considerano l'individuo, processi interni, l'esperienza e le emozioni ma soprattutto i processi mentali che influenzano la risposta

Cognitivism
Nato nel 1967, negli USA con Neisser
Questa corrente si occupa della mente umana vista come un grande elaboratore di informazioni e pone l'attenzione al pensiero e ai processi di conoscenza (costruttivismo)

La Psicologia oggi
Dai 2000 in poi troviamo la psicologia di oggi, sviluppato nel USA con l'Embodied cognition
Qui il comportamento e le sue funzioni mentali vengono approfondite in relazione al contesto sociale, emotivo, culturale e storico in cui la persona cresce. La mente, invece, viene situata in un ambiente sociale, relazionale ed è motivato.

Facciamo un **excursus storico** per capire al meglio le varie tappe nella storia della psicologia:

→ Ippocrate IV sec a.C.: sosteneva che il cervello fosse l'organo più importante del corpo.

→ Aristotele IV sec a.C.: secondo lui, invece, era il cuore la sede della serie dei processi superiori.

→ Epoca Medievale dal V al XV sec a.C.: L'attenzione non è più incentrata sull'uomo ma su Dio.

→ Cartesio 1500 d.C.: la mente e il corpo sono due entità separate.

→ David Hume e John Locke (Empirismo) 1700 d.C.: L'intelletto dell'uomo si forma solo a seguito dell'esperienza.

→ Inizio 1800: Si inizia ad analizzare il legame mente-corpo.

LA PSICOLOGIA SCIENTIFICA

Nel 1879 nasce la psicologia come scienza. Inizia lo studio dei sensi, dei processi attentivi e dell'associazioni mentali.

L'oggetto di studio della psicologia e l'esperienza diretta o immediata

Il metodo scientifico è la modalità con cui la scienza indaga sulla realtà ed è il metodo più affermato nel processo di definizione della conoscenza.

•Possiamo dunque individuare 7 fasi nel metodo scientifico:

•Osservazione del fenomeno

•Formulazione dell'ipotesi

•Verifica sperimentale dell'ipotesi

•Raccolta dei dati

•Elaborazione dei risultati

•Pubblicazione dei risultati

•Verifica dei risultati da parte di altri esperti attraverso questa stessa procedura

Oltre questo troviamo due metodi di ricerca:

•metodo correlazionale che comprende la ricerca sul campo;

•E metodi sperimentale che comprende la ricerca in laboratorio. Questo metodo serve per dimostrare la relazione causa-effetto tra due o più aspetti

LA MEMORIA

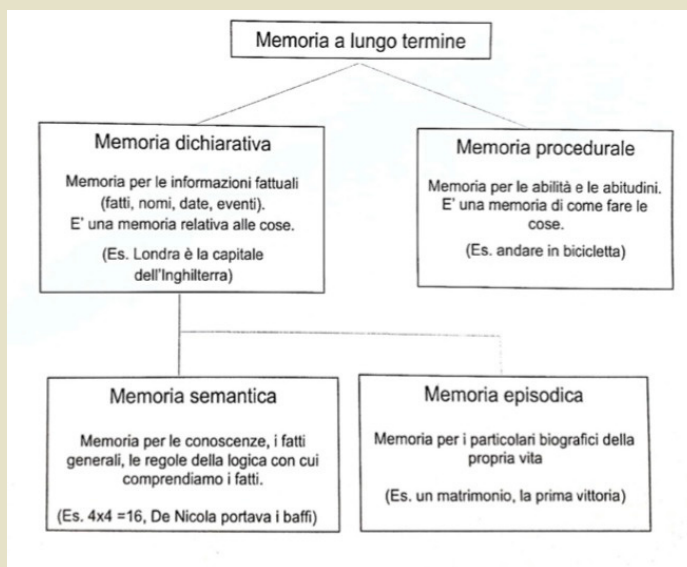
Manuale di istruzioni per la comprensione e per ottimizzarne l'utilizzo

La memoria è uno strumento fondamentale che utilizziamo quotidianamente, consapevolmente e inconsapevolmente. Per noi studenti è quasi un enigma come utilizzare la memoria al meglio, e non sempre ne comprendiamo i meccanismi. Partiamo dalla definizione di memoria che costituisce il processo di codifica, immagazzinamento e recupero delle informazioni. Si parte dunque dalla CODIFICA che è la registrazione iniziale delle informazioni, partendo dagli stimoli esterni che vengono catturati attraverso i cinque sensi di cui siamo dotati. I processi di percezione e attenzione operano da filtro alle informazioni e solo alcune arrivano alla memoria per essere ulteriormente elaborate. Le informazioni filtrate passano e rimangono per 1-2 secondi nella MEMORIA SENSORIALE (iconica, ecoica, tattile, olfattiva e gustativa) che sono la replica esatta della realtà. In seguito avviene la fase dell'IMMAGAZZINAMENTO, il mantenimento delle informazioni nel sistema, ovvero, la MEMORIA A BREVE TERMINE (MBT) che ha capienza limitata a 7 elementi (span) e trattiene per 15-25 secondi le informazioni che vengono elaborate in base al significato che assumono per noi tramite due tecniche: REITERAZIONE RIPETITIVA E RIELABORATIVA. Un tipo di memoria a breve termine è la MEMORIA DI LAVORO che è un insieme di magazzini temporanei che mantengono attiva l'informazione contenuta, elaborandola ed aggiornandola. Qui le informazioni non sono "ferme e in attesa" ma sono attive, come se fosse una sorta di laboratorio dinamico dove il materiale mnestico viene trattato, analizzato, aggiornato. La sua funzione è quella di mantenere attive certe informazioni per un intervallo di tempo affinché possano essere utilizzate in qualche modo. A questo punto se abbiamo attribuito un significato ad un'informazione, oppure, abbiamo ripetuto un'informazione fino alla noia questa sarà trasferita nella MEMORIA A LUNGO TERMINE (MLT) che ha capienza infinita e trattiene per tutta la vita le informazioni assimilate. A questo punto è possibile il RECUPERO, il reperimento delle informazioni precedentemente registrate.

Il numero di elementi che un adulto riesce a trattenere nella MBT è di "7 più o meno 2" unità di informazioni. Questa unità di misura per la MBT si chiama SPAN e viene anche definito "il magico numero 7 di Miller", perché identificato da questo studioso attraverso numerose ricerche.

MEMORIA ESPLICITA E IMPLICITA

Un'altra categorizzazione della MLT è tra memoria esplicita e memoria implicita. La memoria implicita è l'insieme dei ricordi e delle conoscenze di cui non si ha consapevolezza e che non richiedono una rievocazione consapevole ma che possono influenzare il nostro comportamento. La memoria esplicita invece è l'insieme dei ricordi intenzionali e consapevoli.



La facilità o meno con cui vengono richiamate le informazioni dalla MLT dipende da due elementi: Il CUE DI RECUPERO è uno stimolo che permette di rievocare più facilmente le informazioni immagazzinate e il LIVELLO DI ELABORAZIONE indica la modalità e la qualità con cui è stata inizialmente elaborata un'informazione.

SENSAZIONE, PERCEZIONE, COSCIENZA E ATTENZIONE



Sensazione e percezione sono due processi mentali che stanno alla base della nostra capacità di compiere azioni.

La prima è l'attivazione degli organi di senso a opera di stimoli fisici ambientali; questi ultimi possono variare per intensità e qualità, influenzando, dunque, la nostra sensazione.

La seconda è l'elaborazione delle informazioni raccolte dai diversi organi sensoriali ad opera del sistema nervoso centrale e consente di organizzare, analizzare, integrare ed interpretare gli stimoli sensoriali da parte del cervello.

La percezione è caratterizzata da due tipi di processo ovvero "Bottom-up", cioè l'elaborazione dal basso verso l'alto che si basa sul riconoscimento delle caratteristiche delle singole componenti degli stimoli; e "Top-down", l'elaborazione dall'alto verso il basso guidata da processi cognitivi come la memoria, la motivazione, gli stati emotivi...



L'INTELLIGENZA

Per capire cos'è l'intelligenza bisogna introdurre i termini "funzioni esecutive" e "pensiero". Le funzioni esecutive indicano un sistema di controllo che decide cosa fare in un determinato momento servendosi di specifiche abilità; il pensiero è un insieme di processi che permette di accedere, elaborare e costruire delle informazioni.

L'intelligenza è la capacità di risolvere delle situazioni o dei problemi con successo.

Esistono nove tipi di intelligenze possedute dall'uomo, indipendenti l'una dall'altra e che possono essere coinvolte insieme per risolvere un problema, riassunte nella Teoria Delle Intelligenze Multiple di Gardner.

INTELLIGENZA MUSICALE:coinvolge i musicisti ed è l'abilità nei compiti che coinvolgono la musica.

INTELLIGENZA CORPOREO-CINESTETICA: risoluzione dei problemi mediante parti del corpo, possono possederla gli atleti.

INTELLIGENZA LOGICO-MATEMATICA:tipica degli scienziati, utilizzata per risolvere problemi mediante il pensiero scientifico.

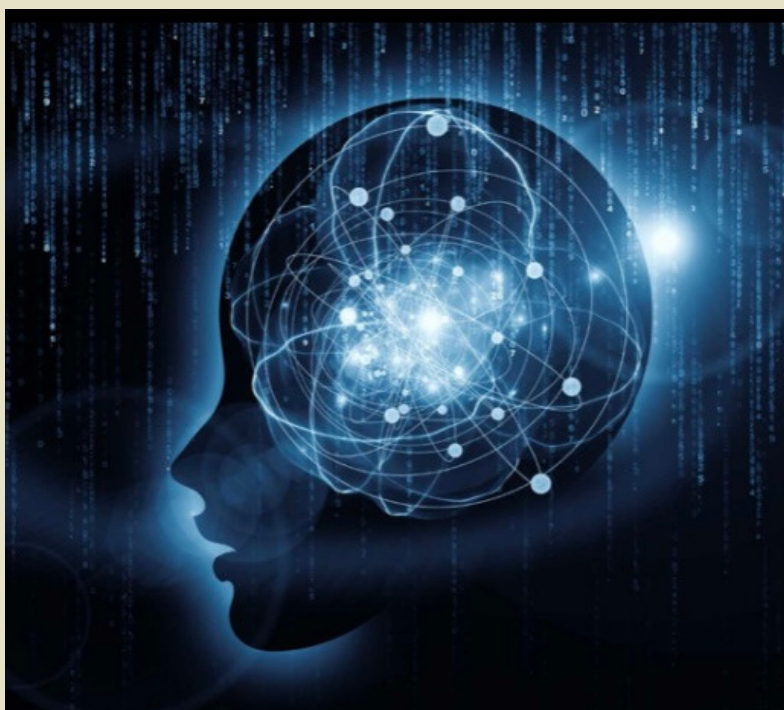
INTELLIGENZA LINGUISTICA:caratterizza chi ama scrivere ed è l'abilità nell'uso dell'linguaggio.

INTELLIGENZA SPAZIALE:corrisponde alla gestione dello spazio ed è utilizzata dagli architetti.

INTELLIGENZA INTERPERSONALE:riguarda le relazioni con gli altri ed è tipica di chi si occupa di professioni capacità di lettura di se stessi, tipica delle persone con una spiccata capacità di introspezione.

INTELLIGENZA NATURALISTICA:classificazione di elementi presenti in natura, tipica di coloro che amano la natura.

INTELLIGENZA ESISTENZIALE:tipica dei filosofi, che tendono a porsi molteplici domande sull'esistenza.



Infine, esistono dei test capaci di individuare i punti di forza e di debolezza nelle componenti dell'intelligenza:

- Le Scale Wechsler;
- Il Test Moca;
- Il Wisconsin Card Sorting Test.

Emozioni e Motivazioni

Cosa significano i termini emozione e motivazione?

—> In generale, le *emozioni* sono **risposte** complesse ad eventi rilevanti, caratterizzate da determinati vissuti soggettivi e da una reazione fisiologica; Le emozioni, a differenza di stati d'animo, umore e sentimenti, sono risposte intense e di breve durata.

—> La *motivazione* è definita, invece, come un processo che avvia, guida e mantiene comportamenti mirati. Ciò che ti induce ad agire è motivazione: bere un bicchiere d'acqua per ridurre la sete; leggere un libro per acquisire conoscenza.

Essere motivato significa coinvolgere le forze biologiche, emotive, sociali e cognitive ad attivare il comportamento. Nella quotidianità, la motivazione come termine è spesso usato per descrivere **il motivo per cui** una persona fa qualcosa.

GESTIONE DELLE EMOZIONI

La capacità di gestire le emozioni è un'importante life skills.

Gestire le proprie emozioni non significa controllarle, ma utilizzarle come strumenti per agire nel mondo e nelle relazioni. Gestire le proprie emozioni significa conoscerle per non farsi travolgere o trasportare da esse. Inoltre, la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni, è fondamentale per vivere adeguatamente il contesto in cui ci troviamo.

Per quanto riguarda le emozioni troviamo due teorie contemporanee:

- Le teorie dell'appraisal che si occupano del legame tra emozione e cognizione. Il termine appraisal significa valutazione, quindi l'interpretazione che il soggetto compie di fronte a una data situazione o evento che provengono dall'ambiente fisico o sociale.

L'appraisal, dunque, spiega perché persone diverse provano emozioni diverse di fronte a una stessa situazione.

Esempio: due ragazze di nome Chiara e Maria, decidono di andare all'interrogazione. Il pensiero di Chiara in questo momento sarà che sicuramente l'interrogazione non andrà bene in quanto non ricorda più nulla, il pensiero di Maria invece sarà che avendo studiato ed essendo sicura di se stessa, andrà bene.

- Le teorie evoluzionistiche secondo cui ogni emozione si basa su uno specifico programma facciale e secondo cui il luogo di appartenenza e le regole di esibizione apprese durante l'infanzia stabiliscono il come (il soggetto) può manifestare una certa emozione, in un dato contesto.

Per quanto riguarda invece le **motivazioni** troviamo la teoria della riduzione delle pulsioni (Hull, 1943)

Secondo questa teoria quando nell'individuo nascono stati di carenza, si generano delle pulsioni, dei bisogni che orientano il comportamento della persona per alleviarli e soddisfarli. Anche l'ambiente, attraverso premi o punizioni, può motivare o proibire il comportamento di una persona.



BENESSERE E FELICITÀ

Coping

il termine coping deriva dall'inglese "to cope" ovvero "tener testa,affrontare" e indica l'insieme di pensieri e comportamenti impiegati per affrontare una situazione valutata come stressante.



**Il coping è necessario per:
regolare la risposta di stress e
gestirne le cause;
avere come obiettivo quelle di
potenziare il benessere personale;
è influenzato dalle peculiarità
dell'evento stressante e la sua
controllabilità;
è influenzato dalle peculiarità
come ottimismo.**



Secondo Frydenberg (1997) la persona ricorre alle strategie di coping per affrontare lo stress, per alleviarlo o eliminarlo del tutto.

Abbiamo diverse strategie di coping di cui l'individuo molto spesso non è consapevole.

COPING ATTIVO: FOCALIZZATO SUL PROBLEMA

-> presa di decisione cognitiva: Indica i pensieri o progetti volti a risolvere il problema.

Es. Hai pensato a cosa sarebbe meglio fare per affrontare il problema.

-> problem solving diretto: Indica i tentativi e gli sforzi a modificare la situazione problematica attraverso un cambiamento dell'ambiente e di sé.
Es. Hai cercato di migliorare le cose cambiano ciò che facevi.

-> tentativi di comprensione: Comprende i tentativi messi in atto in una situazione stressante per trovare un significato è una sua spiegazione.

Es. hai cercato di capire perché accadono cose come questa.

COPING ATTIVO: RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA POSITIVA

-> positività fa riferimento ai pensieri positivi e alle situazioni positive accadute in passato.

-> controllo: fa riferimento Al pensare di poter affrontare e gestire qualsiasi cosa accada.

-> ottimismo: fa riferimento al pensare alle situazioni future in modo ottimistico.

COPING DI DISTRAZIONE

-> Azioni distraenti fa riferimento a azioni distraenti fa riferimento ai tentativi e agli sforzi volti a evitare di pensare al problema attraverso il coinvolgimento di attività distraenti.

-> sfogo fisico di emozioni fa riferimento ai tentativi volti a sfogare in modo fisico le proprie emozioni attraverso la ricerca di forme di relax o il coinvolgimento di esercizi fisici.

COPING DI EVITAMENTO:

-> Azioni evitamento fa riferimento ai tentativi di evitare la situazione stressogena stando alla larga dal problema.

-> repressione fa riferimento ai tentativi messi in atto per sopprimere il pensiero relativo a situazioni difficili

-> pensieri di speranza implica immaginare che il problema sia migliore.

PROFESSIONE PSICOLOGO

CODICE DEONTOLOGICO

ARTICOLO 1, DEFINIZIONE PROFESSIONE PSICOLOGO: Questa professione comprende l'uso e gli strumenti conoscitivi e di intervento in diversi ambiti rivolti a persone, gruppi, organismi sociali e comunità.

ARTICOLO 2, REQUISITI PER L'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ PSICOLOGO:

- Laurea in psicologia
- Tirocinio di un anno
- Esame di stato
- Iscrizione all'albo A degli psicologi

ARTICOLO 3, ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ PSICOTERAPEUTICA:

- subordinato ad una specifica formazione in psicologia o medicina
 - corso di specializzazione quadriennale
- COMPETENZE DELLO PSICOTERAPEUTA**
- diagnosi e cura dei disturbi psichici
 - utilizzo di tecniche terapeutiche
 - impiego del colloquio clinico
 - uso dell'alleanza terapeutica

LA LEGGE N.31 DEL 2008 ha sancito che il passaggio dell'ordine degli psicologi e ha equiparato la professione psicologo alle altre professioni sanitarie.

La deontologia professionale è un insieme di regole comportamentali che devono essere rispettate all'interno dell'attività professionale

-impedire di ledere la dignità o la salute del paziente

-creare una coscienza collettiva tra i professionisti

-rinforzare l'immagine pubblica dello psicologo

Il Codice Deontologico è formato da 42 articoli e diviso in cinque capi:

CAPO 1: PRINCIPI GENERALI

CAPO 2: RAPPORTI CON L'UTENZA E LA COMMITTENZA

CAPO 3: RAPPORTI CON I COLLEGHI

CAPO 4: RAPPORTI CON LA SOCIETÀ

CAPO 5: NORME DI ATTUAZIONE

La scala di percezione delle competenze per l'ingresso nel mercato del lavoro rileva la prefigurazione dei requisiti che si ritengono importanti per entrare nel mondo del lavoro.

La scala dei bisogni lavorativi è finalizzata a rilevare le tipologie di bisogni personali che i soggetti si aspettano di soddisfare attraverso il lavoro.



LO PSICOLOGO CLINICO

Lo psicologo clinico è colui che si occupa di diagnosticare le problematiche psicologiche e di offrire ai pazienti consulenze e psicoterapie.

Per diventare uno psicologo clinico sono necessari:

- Una laurea magistrale in psicologia clinica;
- Corsi di alta formazione/Master universitari.

Consigliato è il tirocinio professionale di un anno nelle varie strutture tipiche della psicologia clinica.

Grazie a questo si potranno fare gli esami di stato e ci si potrà iscrivere all'albo degli psicologi.



Questo si occupa di:

•**PREVENZIONE:** prevenire o modificare comportamenti a rischio in varie situazioni;

•**VALUTAZIONE:** diagnosi delle caratteristiche dell'individuo e delle sue aspettative;

•**ABILITAZIONE/RIABILITAZIONE:** riguarda gli interventi del paziente per la sua riabilitazione psicosociale di abilità cognitive e motorie;

•**SOSTEGNO PSICOLOGICO:** interventi di gestione emozionale, di obiettivi e azioni legati a difficoltà;

•**RICERCA:** ricerche cliniche nei vari ambiti di intervento e per differenti tipi di disturbi

Lo psicologo clinico opera in

- Strutture pubbliche socio-sanitarie;
- Enti locali territoriali e cooperative sociali;
- Come libero professionista;
- Centri di ricerca o università.

Collabora con:

- Figure che operano in campo socio-sanitario;
- Genitori e familiari degli utenti;
- Professionisti che lavorano in altri ambiti



PSICOLOGO COMUNICAZIONE E MARKETING

Lo Psicologo della Comunicazione e del Marketing utilizza le scienze psicologiche per migliorare il modo in cui aziende, istituzioni e organizzazioni sociali comunicano se stesse, i propri prodotti o servizi e i valori a cui si ispirano

Per diventare uno psicologo di marketing sono necessari:

- Laurea magistrale in psicologia della comunicazione e del marketing
- Corsi di alta formazione/Master universitari

Inoltre sono consigliati un tirocinio professionalizzante nelle aree lavorative tipiche della psicologia applicata, delle organizzazioni e del marketing.

Grazie a questi si potrà accedere all'esame di stato e ci si potrà iscrivere all'albo degli psicologi.

Questo si occupa di:

- INDAGINE: indagini psicosociali e motivazionali
- COMUNICAZIONE: consulenza su processi di persuasione e segmentazione del pubblico
- STRUMENTI DI RILEVAZIONE: costruzione e validazione di strumenti di rilevazione quantitativa e qualitativa
- USABILITÀ WEB: valutazione dell'accessibilità e usabilità dei prodotti web
- RICERCA: attività di ricerca

Lo psicologo del marketing opera in:

- Agenzie di comunicazione
- Uffici commerciali e di marketing
- Società di consulenza pluridisciplinare
- Consulente libero professionista

Collabora con:

- °altre figure professionali che operano nel loro stesso campo
- °committenti

In questo ambito tutto è grafica, tutti siamo grafici senza un destinatario preciso e il professionista grafico incanala il messaggio per il giusto destinatario. Utilizzata molto è la tecnica del Pay Off, poiché le immagini sono più potenti delle parole.

MODELLI PSICOLOGICI: Alla base della comunicazione pubblicitaria e del design, inoltre, c'è la teoria comportamentista.

EFFETTO ISOLAMENTO: Di fronte a stimoli omogenei quello che differisce dal resto viene ricordato

TEORIA DEI BISOGNI DI MASLOW: Ogni individuo tende alla soddisfazione dei propri bisogni. Teoria importantissima per impostare una strategia, individuare il bisogno del pubblico e veicolare l'emozione attraverso un lavoro grafico.

LA LEGGE DI HICK: Il tempo per prendere una decisione è determinato dal numero di possibili scelte.

IL RASOIO DI OCCAM: Le soluzioni più semplici sono da preferire, ossia bisogna tagliare tutti gli elementi superflui.

MANIPOLAZIONE DEI BISOGNI: Per rendere più efficace la pubblicità si manipolano aspetti psicologici quali bisogni, aspirazione e desideri



PSICOLOGO DELLO SPORT

Per diventare psicologo dello sport bisogna conseguire una laurea magistrale in psicologia, in seguito frequentare corsi di alta formazione o master universitari. Occorre proseguire con un tirocinio lungo un anno, che abilita alla professione dopo aver superato l'esame di stato ed aver effettuato l'iscrizione all'albo degli psicologi.

Di cosa si occupa?

1. ASSESSTMENT delle caratteristiche psicofisiche, motivazionali e di personalità degli sportivi, valutazione diagnostica e monitoraggio delle loro prestazioni.
2. PREPARAZIONE E COUNSELING per gli atleti per lo sviluppo di strategie atte a superare le difficoltà, gestire situazioni di stress, ottimizzare il recupero post-infortunio, migliorare la percezione di auto - efficacia.
3. ASSISTENZA agli istruttori e allenatori per potenziare la coesione di squadra.
4. EDUCAZIONE SPORTIVA: consulenza individuale e di gruppo nell'allenamento e preparazione alla gara per migliorare l'apprendimento delle tecniche.
5. PROGETTAZIONE, realizzazione e valutazione di programmi di educazione sportiva per migliorare lo stato di benessere di specifiche categorie di persone (bambini, adolescenti, giovani, adulti, anziani) e in vari contesti educativi, scolastici, organizzazioni di lavoro e sociali.

Dove opera?

Opera in società e organizzazioni sportive, scuole e servizi socioeducativi e sanitari, centri di ricerca e università o come libero professionista.

Con chi collabora?

Nel loro lavoro professionale gli psicologi dello sport collaborano con allenatori, staff tecnici, dirigenti di società sportive, studenti e insegnanti di scuole primarie e secondarie, genitori, studenti e operatori di organizzazioni sportive universitarie.

LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT

Self-determination-theory (SDT) di Deci e Ryan

Esistono degli stati motivazionali in cui l'individuo si trova

Continuum

- Amotivazione
- Motivazione estrinseca
- Motivazione intrinseca



Un ambiente sportivo capace di sostenere e soddisfare tre bisogni umani fondamentali (autonomia, competenza e integrazione sociale) supporta la motivazione intrinseca, associata alla continuazione dell'attività sportiva nel corso del tempo.

Esistono delle tecniche motivazionali utili per stimolare la motivazione intrinseca

<https://mind.olympicchannel.com/mindfulness/FEEDBACK DELL'ALLENATORE>

L'allenatore utilizza un linguaggio ed una tecnica efficace affinché l'atleta sia stimolato

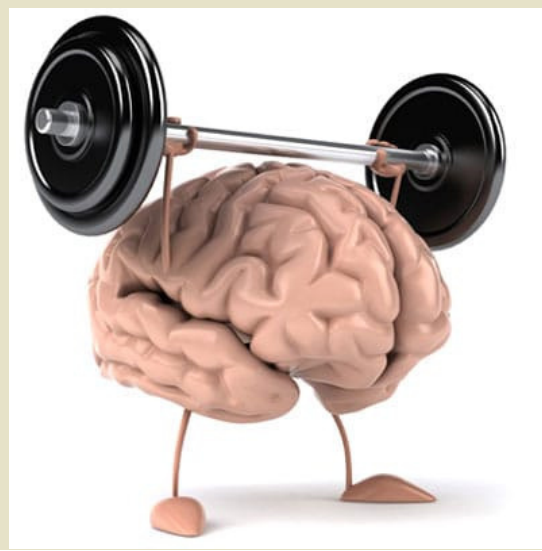
Un feedback efficace si compone così:

1 - cosa fatta bene: "Carla, l'appoggio del piede a terra è decisamente migliorato rispetto a prima"

2 - aspetto sbagliato nell'esecuzione precedente e presentato sotto forma di miglioramento: "Ora concentrati sulla reattività del piede"

3 - strategia di miglioramento: "Appena tocca terra in modo deciso, richiamalo velocemente"

Lo sport comporta tanti benefici alla salute fisica e mentale infatti oltre a favorire la socialità, lo spirito di squadra, la determinazione e la diminuzione dello stress, praticando attività anaerobica 4 ore dopo lo studio la memoria ne giova e le prestazioni di memoria e apprendimento migliorano.



LO PSICOLOGO DEL LAVORO

Chi è ? fra

Lo psicologo del lavoro, nello specifico, si occupa di selezione del personale, formazione e sviluppo, orientamento, consulenza per la carriera, marketing, sviluppo di competenze e apprendimenti lavorativi, analisi dei fattori di ostacolo alle prestazioni efficaci e sicure e di relazione fra dipendente e azienda.

Dove opera?

- Agenzie pubbliche e private
- Amministrazioni pubbliche
- Istruzioni private e attive nel sociale
- Libero professionista

Percorso formativo

Laura magistrale in psicologia del lavoro

Corsi di alta formazione o master universitari

Tirocinio professionalizzante nelle aree lavorative tipiche della psicologia del lavoro, delle organizzazioni e delle risorse umane

Esame di Stato

Iscrizione all' Albo degli psicologi

Di cosa si occupa ?

- Selezione del personale
- Gestione dei conflitti
- Tecniche di vendita
- Soddisfazione dei clienti
- Marketing, ricerca di mercato
- Interventi di riorganizzazione
- Psicologia della performance e gestione dell'ansia
- Orientamento scolastico e professionale



PSICOLOGO GIURUDICO E FORENSE

Chi è e cosa fa lo psicologo giuridico forense?

Lo psicologo giuridico e forense è colui che utilizza gli strumenti diagnostici e di intervento della psicologia come ausilio a questioni giuridiche.

Per poter intraprendere questa professione c'è bisogno di:

-> una laurea magistrale in psicologia criminologica e forense;

-> corsi di alta formazione o master universitari.

Ovviamente è consigliato un anno di tirocinio professionalizzante in ambito giuridico;

-> esame di stato

-> iscrizione all'albo degli psicologi.

Dove opera?

Egli opera in tutti gli ambienti che prevedono la "giustizia" come ad esempio i tribunali, centri di giustizia minorile, istituti penitenziari... e può essere anche un libero professionista.

Con chi collabora?

Gli psicologi giuridici interagiscono con molte figure professionali come magistrati, avvocati, criminologi, educatori, psichiatri, assistenti sociali, forse dell'ordine e via dicendo.

I quesiti che vengono posti allo psicologo riguardano:

> ambito penale > la valutazione di adulti autori di reato, testimoni e vittime, capacità di intendere, salute mentale, abusi sessuali; violenza di gruppo, sconti di pena...

> ambito civile > la valutazione dei minori e delle capacità genitoriali in casi di affidamento in seguito a separazione o divorzio; potestà genitoriale, adozione, interruzione di gravidanza, cambiamento del genere sessuale...

> ambito minorile > la valutazione di minori e del contesto familiare in casi di pregiudizio e la valutazione di minori autori di reato; maltrattamento minori, bullismo, abusi sessuali...

> ambito rieducativo > lo sviluppo di percorsi di reinserimento sociale e lavorativo; indaga il percorso riabilitativo durante la fase di applicazione della pena.

PERITO/ CTU, CTP

Volontarietà è una parola molto importante in questo ambito in quanto solitamente in ambito clinico uno psicologo ha a che fare con un imputato che volontariamente decide di farsi aiutare, mentre lo psicologo forense agisce esclusivamente su mandato del giudice o di un magistrato nel caso del ruolo del CTU, o del legale di parte in caso di CTP.

CTU -> Consulente Tecnico di Ufficio nominato dal Giudice e che ritroviamo soprattutto in ambito civile.

PERITO -> è il Perito (CTU) del Giudice. Il termine "Perito" si usa soprattutto in ambito penale.

CTP -> Consulente Tecnico di Parte. E' il consulente di una delle parti (avvocati o pubblico ministero).

Qual è il rapporto tra psicologo forense e avvocato?

Affianca l'avvocato nei colloqui con cliente indipendentemente dalla nomina come CTP nel processo.

Supporta il cliente perché possa prendere in piena consapevolezza decisioni giuridiche importanti che lo riguardano.

Non c'è un intervento terapeutico.

PSICOLOGO PENITENZIARIO

Lo psicologo penitenziario si occupa, prima di tutto, di raccogliere informazioni sulle caratteristiche di personalità del detenuto e a definirne un percorso di trattamento terapeutico e riabilitativo.

Per diventare uno psicologo penitenziario sono necessari:

- Laurea magistrale in psicologia;
- Corsi di alta formazione e master universitari;

È consigliato un anno di tirocini in ambito giuridico e penitenziario e infine si effettua l'esame di stato e l'iscrizione all'albo degli psicologi.

Lo psicologo penitenziario opera nelle ASL abilitate ad attività sanitarie, carceri, istituti di amministrazione, tribunale di sorveglianza e per i minorenni e servizi sociali.

Egli, inoltre, collabora con educatori, operatori sanitari, assistenti sociali, operatori della polizia penitenziaria.

MENTE CRIMINALE E PSICOLOGIA

Criminali non si nasce ma si diventa a causa di una serie di fattori, soprattutto quelli familiari.

-> FATTORI FAMILIARI

Un comportamento criminale è il risultato di esperienze, sentimenti ed affetti vissuti in passato con le figure di attaccamento, più spesso i genitori.

In particolare quando l'ambiente familiare è caratterizzato da violenza, abuso, trascuratezza... non si crea una base sicura, cioè un posto dove il bambino si sente sicuro ad esplorare liberamente il mondo e a regolare le proprie emozioni.

La mente criminale e la psicologia, dunque, mostrano questo legame e coloro che commettono dei crimini presentano spesso il problema della disregolazione emotiva.

ULTERIORI FATTORI

- > fattori scolastici;
- > fattori legati al contesto economico sociale;
- > fattori individuali.

Tra le psico patologie legate alla criminalità troviamo:

la schizofrenia

il disturbo da uso di sostanze

la depressione maggiore

il disturbo borderline

il disturbo antisociale di personalità in cui si ha un persistente disprezzo per i diritti degli altri.



