



PSICOLOGIA GENERALE

ATTENZIONE E COSCIENZA

Lucia Luciana Mosca

Psicologa, Psicoterapeuta, Musicoterapeuta, Pedagogista
Responsabile clinico Servizio Adolescenza presso Centro ISM stp, Torre Annunziata
Segretaria e Ricercatrice Phenomena HUB APS
Professore a Contratto -Dipartimento di Scienze Umane DiUSS



"Perché certe cose ci sfuggono, anche quando sono proprio davanti a noi?"

**Cosa determina ciò a cui prestiamo attenzione
e
la coscienza come filtra la nostra esperienza del mondo?**

ATTENZIONE
VALORIZZAZIONE
INIBIZIONE

ATTENZIONE SELETTIVA

CARATTERISTICHE

- **FILTRO DELLE INFORMAZIONI**
- **MANTENIMENTO DELL'ATTENZIONE**
- **CAMBIAMENTO DELL'ATTENZIONE**

FUOCO DELL'ATTENZIONE

Processo che concentra le risorse attentive su uno specifico stimolo dell'ambiente.

Donald Broadbent (1958)
sistema di filtraggio mente

IL FUNZIONAMENTO DEL MODELLO

Il modello ha una sequenza precisa:

- 1. Ingresso delle informazioni sensoriali**
- 2. Registrazione e analisi fisica**
- 3. Filtro selettivo**
- 4. Elaborazione avanzata e risposta**



CONTA IL NUMERO DI VOLTE IN CUI LA PALLA VIENE PASSATA A CHI HA LE SCARPE BIANCHE

FENOMENI ATTENZIONE SELETTIVA



Cecità da disattenzione: consiste nel non notare altri stimoli dell'ambiente potenzialmente importanti

Cecità al cambiamento: è l'incapacità delle persone di notare dei cambiamenti nella scena

FENOMENI ATTENZIONE SELETTIVA

Focalizzazione: quando uno stimolo particolarmente saliente cattura l'attenzione

Effetto Cocktail party

capacità di selezionare gli stimoli sonori su cui dirigere l'attenzione, ignorando o attenuando gli altri



*Il fenomeno del cocktail party.
Grazie all'attenzione selettiva riusciamo
a focalizzarci sulla voce del nostro singolo interlocutore.*

ATTENZIONE DIVISA

Capacità di suddividere le nostre risorse attentive su più compiti contemporaneamente

- controllo consapevole

DIPENDE

- dal tipo e dalla natura dei compiti

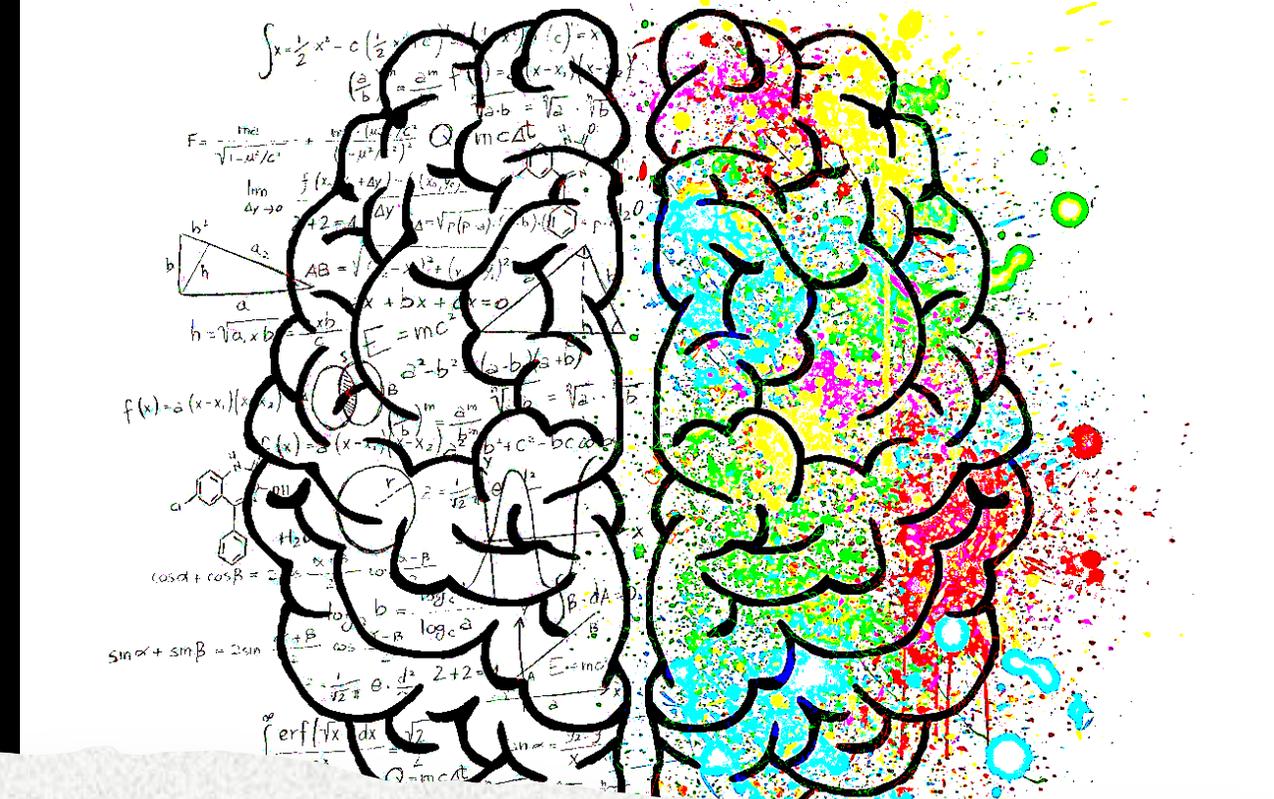
- da quante risorse attentive richiedono tali compiti

- dal grado di automatizzazione degli stessi

ELEMENTI PER LA DIDATTICA DELL'ATTENZIONE

Un contenuto cattura l'attenzione se:

- viene presentato in modo saliente e accattivante
- viene cambiata la modalità di presentazione dei contenuti (passare da immagini a parole, cambiare colori)
- si evidenziano in grassetto, con colori diversi o con caratteri diversi i termini chiave
- il docente cambia postura (cambi di posizione) nell'aula, cambia la tonalità della voce, fa delle pause
- l'aula è organizzata in base alla disciplina (creare quindi il contesto - ad es. aula di musica con cartelloni con le note musicali)



LA COSCIENZA

COSA SI INTENDE PER COSCIENZA?

**Capacità dell'essere umano di essere
consapevole di sé stesso e dell'ambiente
circostante**

Diverse prospettive

- **Cognitiva**
- **Neuroscientifica**
- **Filosofica**

I CONTENUTI DELLA COSCIENZA

Conoscenze dichiarative

Conoscenze procedurali

Elaborazione automatica

Elaborazione Controllata

Coscienza e Relazione tra i Due Tipi di Conoscenza

COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA

Differenze Chiave

Coscienza	Consapevolezza
Stato di veglia e reattività all'ambiente	Capacità di riflettere sui propri pensieri ed emozioni
Presente negli esseri umani e in alcuni animali	Tipicamente umana, legata a processi cognitivi complessi
Necessaria per interagire con il mondo	Implica una riflessione attiva sulle esperienze
Si può perdere (coma, anestesia, sonno profondo)	Si può sviluppare e ampliare con l'esperienza e l'educazione



Studiare i contenuti della coscienza

James definisce la psicologia come «*la descrizione e la spiegazione degli stati di coscienza in quanto tali*»

Varie metodologie di studio

TAPs

- **Accesso diretto ai processi cognitivi**
- **Minima interferenza esterna**
- **Utile in diversi contesti**



Funzioni della coscienza

Monitoraggio e consapevolezza

Restrizione

Controllo e regolazione del comportamento

Pianificazione e problem solving

Integrazione delle informazioni

Immagazzinamento

ALTERAZIONE DELLA COSCIENZA

1. Sonno



Ciclo del sonno

- **Sonno Non-REM (NREM)**

- **Stadio 1** → Transizione tra veglia e sonno, durata breve.

- **Stadio 2** → Sonno leggero, riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria.

- **Stadio 3** → Sonno profondo, fondamentale per il recupero fisico e la crescita cellulare.

- **Sonno REM (Rapid Eye Movement)**

RITMO CIRCADIANO

FUNZIONI SONNO

LO STUDIO DEL SONNO: METODI E STRUMENTI

Il sonno viene studiato attraverso diverse tecniche che permettono di analizzarne la struttura, le funzioni e i disturbi. Le principali metodologie includono:

- Polisonnografia (PSG)

È il metodo più completo per analizzare il sonno e viene utilizzato nei laboratori di ricerca e in ambito clinico. Comprende:

- **Elettroencefalogramma (EEG)** → Registra l'attività elettrica cerebrale per identificare le diverse fasi del sonno.
- **Elettromiografia (EMG)** → Misura il tono muscolare, utile per distinguere il sonno REM (muscoli rilassati) dalle altre fasi.
- **Elettrooculografia (EOG)** → Registra i movimenti oculari, fondamentali per identificare la fase REM.
- **Monitoraggio della respirazione e della frequenza cardiaca** → Utile per individuare disturbi del sonno come l'apnea notturna.



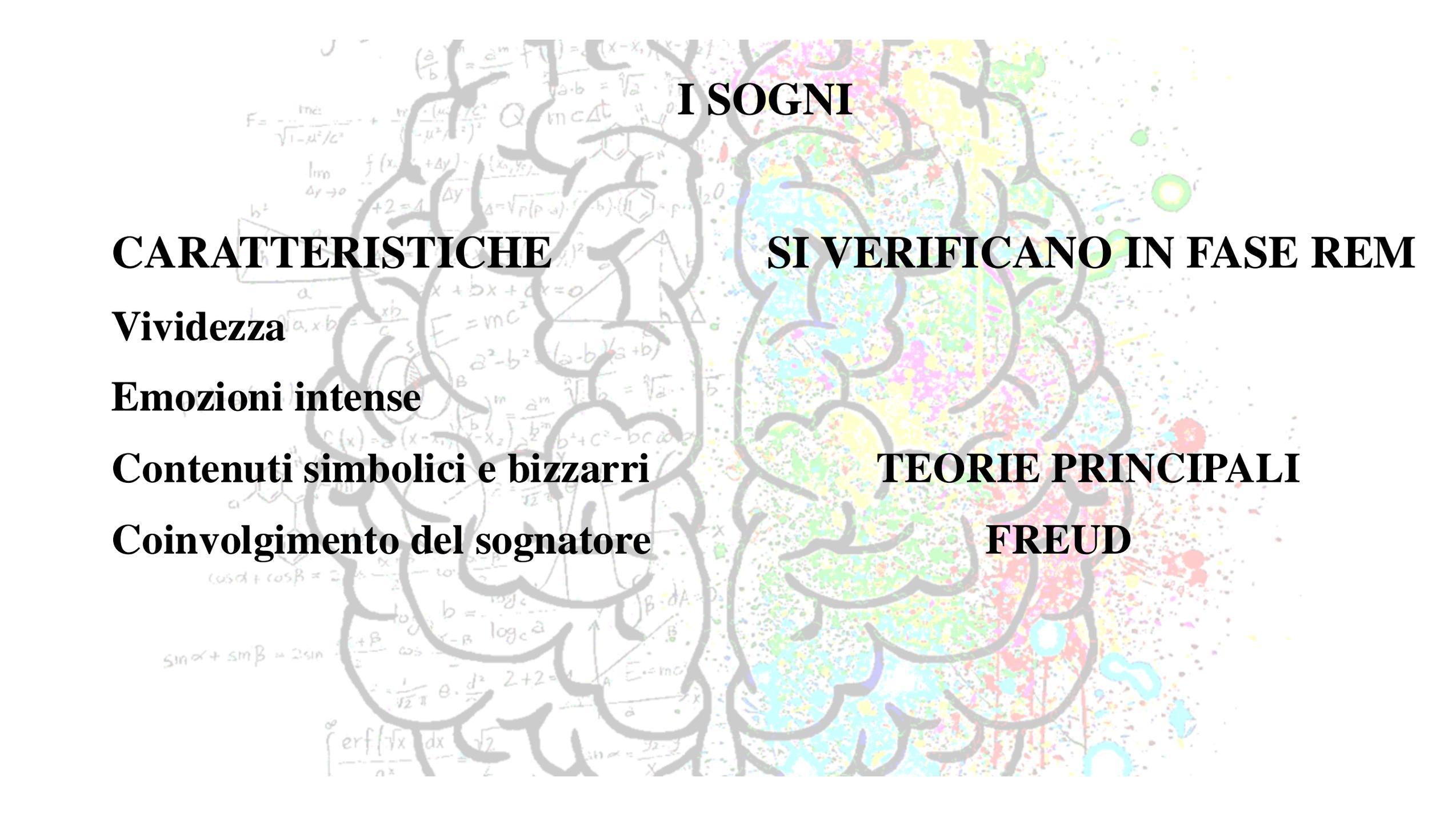
FUNZIONI DEL SONNO

. RECUPERO FISICO

. CONSOLIDAMENTO DELLA MEMORIA

. REGOLAZIONE EMOTIVA

. OTTIMIZZAZIONE DELLE FUNZIONI COGNITIVE

The background features a stylized brain outline in grey. The left side of the brain is filled with various mathematical formulas and diagrams in a light grey font, including $F = \frac{mc^2}{\sqrt{1-u^2/c^2}}$, $\lim_{\Delta y \rightarrow 0} \frac{f(x_0 + \Delta y) - f(x_0)}{\Delta y}$, $E = mc^2$, $a^2 - b^2 = (a-b)(a+b)$, $\log_c a = \frac{\log a}{\log c}$, $\sin \alpha + \sin \beta = 2 \sin \frac{\alpha + \beta}{2} \cos \frac{\alpha - \beta}{2}$, $\int \operatorname{erf}(\sqrt{x}) dx = \frac{\sqrt{x}}{2}$, and $\sin \alpha = \frac{\sqrt{2-j}}{X}$. The right side of the brain is filled with colorful splatters in shades of green, yellow, blue, and red. The text is overlaid on this graphic.

I SOGNI

CARATTERISTICHE

SI VERIFICANO IN FASE REM

Vividezza

Emozioni intense

Contenuti simbolici e bizzarri

Coinvolgimento del sognatore

TEORIE PRINCIPALI

FREUD

ALTERAZIONE DELLA COSCIENZA

2. IPNOSI



3. MEDITAZIONE



$$F = \frac{mc^2}{\sqrt{1-u^2/c^2}} + \frac{v \cdot (u/c^2)}{(-u^2/c^2)^2} Q$$

$$\lim_{\Delta y \rightarrow 0} \frac{f(x_0 + \Delta y) - f(x_0)}{\Delta y}$$

$$2+2=4$$

$$AB = \sqrt{(-x)^2 + (y)^2}$$

$$x + bx + dx = 0$$

$$h = \sqrt{a \cdot x \cdot b} = \frac{xb}{c}$$

$$f(x) = a(x-x_1)(x-x_2)$$

$$C(x) = a(x-x_1)(x-x_2)$$

$$\cos \alpha + \cos \beta = 2 \cos \frac{\alpha + \beta}{2} \cos \frac{\alpha - \beta}{2}$$

$$\sin \alpha + \sin \beta = 2 \sin \frac{\alpha + \beta}{2} \cos \frac{\alpha - \beta}{2}$$

$$\int_{-\infty}^{\infty} \text{erf}(\sqrt{x}) dx = \frac{\sqrt{2}}{2}$$



$$F = \frac{mc^2}{\sqrt{1-u^2/c^2}} + \frac{v \cdot (u/c^2)}{(-u^2/c^2)^2} Q$$

$$\lim_{\Delta y \rightarrow 0} \frac{f(x_0 + \Delta y) - f(x_0)}{\Delta y}$$

$$2+2=4$$

$$AB = \sqrt{(-x)^2 + (y)^2}$$

$$x + bx + dx = 0$$

$$h = \sqrt{a \cdot x \cdot b} = \frac{xb}{c}$$

$$E = mc^2$$

$$a^2 - b^2 = (a-b)(a+b)$$

$$f(x) = a(x-x_1)(x-x_2)$$

$$C(x) = a(x-x_1)(x-x_2)$$

$$\cos \alpha + \cos \beta = 2 \cos \frac{\alpha + \beta}{2} \cos \frac{\alpha - \beta}{2}$$

$$\sin \alpha + \sin \beta = 2 \sin \frac{\alpha + \beta}{2} \cos \frac{\alpha - \beta}{2}$$

$$\int_{-\infty}^{\infty} \text{erf}(\sqrt{x}) dx = \frac{\sqrt{2}}{2}$$

