

INDICE

PREFAZIONE ALLA NUOVA EDIZIONE ITALIANA

XXI

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA E AI METODI DI RICERCA

3

PER COMINCIARE

STUPIRSI DEL COMPORTAMENTO UMANO

4

1.1 PSICOLOGIA: L'ABC DEL COMPORTAMENTO

5

1.2 BREVE STORIA DELLA PSICOLOGIA: LE DIVERSE CORRENTI DI RICERCA

6

1.2.1 Strutturalismo

6

1.2.2 Funzionalismo

6

1.2.3 Comportamentismo

7

Comportamentismo radicale

7

1.2.4 Cognitivismo

7

di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti

1.2.5 Psicologia della Gestalt

8

1.2.6 Psicoanalisi e psicologia dinamica

9

1.2.7 Psicologia umanistica

10

1.2.8 Il ruolo delle donne nel periodo iniziale della psicologia

12

1.2.9 La psicologia evoluzionistica

12

di Angelo Tartabini

1.3 BREVE STORIA DELLA PSICOLOGIA ITALIANA

14

di Stefano Mastandrea

1.4 LA PSICOLOGIA OGGI: TRE PROSPETTIVE COMPLEMENTARI SUL COMPORTAMENTO

15

1.4.1 La prospettiva biologica

16

1.4.2 La prospettiva psicologica

16

Psicologia positiva 16

1.4.3 La prospettiva socioculturale

16

Relatività culturale 17

Una visione più ampia della diversità 17

1.5 LA RICERCA IN PSICOLOGIA

17

Il senso comune 18

L'osservazione scientifica 19

1.5.1 Il metodo scientifico

19

Effettuare osservazioni 19

Definire un problema 20

Proporre un'ipotesi 20

Raccogliere le prove e verificare

l'ipotesi 20

Costruire una teoria 20

Pubblicare i risultati 20

1.5.2 Etica della ricerca

21

L'essere umano nel suo complesso 21

1.6 L'ESPERIMENTO IN PSICOLOGIA: IL RAPPORTO TRA CAUSA ED EFFETTO

26

1.6.1 Variabili e gruppi

26

Controllo sperimentale 27

Causa ed effetto 27

1.6.2 Valutazione dei risultati

27

Metanalisi 27

1.7 DOPPIO CIECO: I PLACEBO E LE PROFEZIE AUTOAVVERANTESI

28

1.7.1 Effetto dei partecipanti

28

Controllare l'effetto dei partecipanti 29

1.7.2 Effetto dello sperimentatore

31

L'esperimento in doppio cieco 31

1.8 METODI DI RICERCA NON SPERIMENTALI: ALTRI PROCEDIMENTI DI INDAGINE

32

1.8.1 Osservazione naturalistica

33

1.8.2 Studi correlazionali

34

Coefficienti di correlazione 34

Correlazione e causalità 35

1.8.3 L'analisi di un caso singolo e il metodo clinico

35

1.8.4 Il metodo dell'inchiesta

37

Sondaggi attraverso il web 37

Desiderabilità sociale 38

PSICOLOGIA IN AZIONE

41

QUADRO RIASSUNTIVO

44

CAPITOLO 2 CERVELLO E COMPORAMENTO

PER COMINCIARE	47
MUSICA E CERVELLO	48

2.1 IL SISTEMA SOMATICO E IL SISTEMA AUTONOMO	49
2.2 I NEURONI	50
2.2.1 Le parti di un neurone	51
2.2.2 L'impulso nervoso	51
Conduzione saltatoria	54
2.2.3 Sinapsi e neurotrasmettitori	54
Neuroregolatori	55
2.2.4 Reti neurali	56
Neuroplasticità	56
2.3 IL SISTEMA NERVOSO PERIFERICO	56
2.3.1 Il midollo spinale	58
2.4 METODI DI INDAGINE	60
2.4.1 Mappatura della struttura cerebrale	60
TAC	60
RM	60
2.4.2 Esplorare le funzioni cerebrali	61
EEG	62
PET	62
RMF	63
2.5 LA CORTECCIA CEREBRALE	63
2.5.1 Gli emisferi cerebrali	65
2.5.2 La specializzazione emisferica	65
«Split brain» o cervello diviso	65
Cervello destro e cervello sinistro	66
2.5.3 I lobi della corteccia cerebrale	68
I lobi frontali	68
I lobi parietali	70
I lobi temporali	70
I lobi occipitali	71
2.6 LE STRUTTURE SOTTOCORTICALI	74
2.6.1 Il tronco dell'encefalo	74
2.6.2 Il mesencefalo	75
di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti	
2.6.3 Il diencefalo	75
2.6.4 Il sistema limbico	75
2.6.5 Il cervello: un organo stupefacente	78
2.7 IL SISTEMA ENDOCRINO	79
PSICOLOGIA IN AZIONE	83
QUADRO RIASSUNTIVO	87

CAPITOLO 3 SENSAZIONI E REALTÀ

PER COMINCIARE	89
LI SENTI I PIPISTRELLI?	90

3.1 SENSAZIONI E PERCEZIONE	91
3.1.1 Selezione	91
3.1.2 Adattamento sensoriale	91
3.1.3 Analisi sensoriale	91
3.1.4 Codifica sensoriale	92
3.2 LA VISTA	95
3.2.1 Struttura dell'occhio	95
Problemi visivi	96
Controllo della luce in entrata	96
3.2.2 Coni e bastoncelli	97
Acuità visiva	99
Visione periferica	100
3.3 PERCEZIONE DEI COLORI	100
3.3.1 Teorie sulla visione dei colori	101
Costruzione dei colori	101
3.3.2 Cecità ai colori assoluta e parziale	102
3.4 ADATTAMENTO AL BUIO	104
3.5 L'UDITO	106
3.5.1 Come si odono i suoni	107
Ipoacusie	108
3.6 OLFATTO E GUSTO	111
3.6.1 L'olfatto	111
Feromoni: un profumo speciale?	112
3.6.2 Gusto e sapori	113
3.7 LE SENSAZIONI SOMESTESICHE	115
3.7.1 La sensibilità cutanea	115
La nocicezione	115
Tatto dinamico	116
3.7.2 Il sistema vestibolare	117
3.8 ADATTAMENTO SENSORIALE	118
Attenzione selettiva e filtri sensoriali	118
PSICOLOGIA IN AZIONE	122
QUADRO RIASSUNTIVO	125
CAPITOLO 4 ATTENZIONE	127
di Sabrina Fagioli e Stefano Mastandrea	
PER COMINCIARE	
FARE CONVERSAZIONE DURANTE UN COCKTAIL PARTY? NON È IMPOSSIBILE!	128

4.1 POSSO AVERE LA TUA... ATTENZIONE?	129	5.2 ORGANIZZAZIONE DELLE SENSAZIONI: COME STRUTTURARLE	155
4.1.1 I problemi dell'attenzione	129	5.2.1 I principi della Gestalt	155
4.1.2 I paradigmi sperimentali	130	5.2.2 Alcuni principi di organizzazione in musica di Stefano Mastandrea	158
4.2 L'ATTENZIONE SELETTIVA	130	5.3 COSTANZE PERCETTIVE: RIORDINARE UN MONDO MUTEVOLE	159
4.2.1 Selezione precoce...	131	5.4 PERCEZIONE DELLA PROFONDITÀ: E SE IL MONDO FOSSE PIATTO?	161
4.2.2 ... o selezione tardiva?	131	5.4.1 Indizi binoculari di profondità	163
4.3 PROCESSI AUTOMATICI E CONTROLLATI	132	5.4.2 Indizi monoculari di profondità L'illusione della luna	165 167
4.3.1 Un esempio di processo automatico e controllato	133	5.5 APPRENDIMENTO PERCETTIVO: E SE IL MONDO FOSSE CAPOVOLTO?	169
4.4 UN CASO PARTICOLARE DI ATTENZIONE SELETTIVA: L'ATTENZIONE SPAZIALE	134	5.5.1 Abitudini percettive Visione invertita	170 172
4.4.1 Esiste uno spazio senza oggetti?	134	5.5.2 Il contesto nella percezione Illusioni	172 172
4.4.2 Il paradigma di Posner	134	5.6 IL MOVIMENTO DEGLI OCCHI E L'ESPLORAZIONE VISIVA	175
4.4.3 L'attenzione è un sistema indipendente dal sistema oculomotorio?	136	di Stefano Mastandrea	
4.5 ORIENTAMENTO ENDOGENO E ORIENTAMENTO ESOGENO	137	5.7 ASPETTATIVE PERCETTIVE	178
4.5.1 La cattura dell'attenzione	137	5.8 PERCEZIONE EXTRASENSORIALE E FENOMENI PARANORMALI	179
4.6 RAPPRESENTAZIONE DELLO SPAZIO	138	5.8.1 Una valutazione della percezione extrasensoriale Inganno e scetticismo Risultati inconcludenti, statistiche e caso	180 180 180
4.6.1 Attenzione e codifica dello spazio	138	5.8.2 Portare in scena la percezione extrasensoriale Implicazioni	181 182
4.6.2 Lo spazio è definito dalla presenza degli oggetti?	139	PSICOLOGIA IN AZIONE	183
4.7 ATTENZIONE DIVISA	140	QUADRO RIASSUNTIVO	187
4.8 ATTENZIONE SOSTENUTA	140	CAPITOLO 5	
4.8.1 L'automatizzazione	141	PERCEZIONE	151
4.8.2 Cecità da disattenzione	141	PER COMINCIARE	
4.8.3 Abituazione	142	UN DELITTO!	152
PSICOLOGIA IN AZIONE	146	5.1 LA PERCEZIONE: UN PASSO ULTERIORE	153
4.9 POTENZIARE L'ATTENZIONE CON LA MEDITAZIONE	146	5.1.1 Elaborazione delle informazioni di tipo bottom-up e top-down	153
di Sabrina Fagioli	146	CAPITOLO 6	
QUADRO RIASSUNTIVO	149	STATI DI COSCIENZA	189
CAPITOLO 5		PER COMINCIARE	
PERCEZIONE	151	UNA VISITA A MOLTI STATI (DI COSCIENZA)	190
PER COMINCIARE		6.1 LA COSCIENZA: DEFINIZIONE E FUNZIONI	191
UN DELITTO!	152	di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli	
5.1 LA PERCEZIONE: UN PASSO ULTERIORE	153		
5.1.1 Elaborazione delle informazioni di tipo bottom-up e top-down	153		

6.2 STATI DI COSCIENZA: I MOLTI ASPETTI DELLA CONSAPEVOLEZZA	191	6.9 STIMOLANTI: ANFETAMINE, COCAINA, MDMA, CAFFEINA, NICOTINA	214
6.2.1 Stati modificati di coscienza	191	Abuso	217
6.3 IL SONNO: UN BEL «LUOGO» DA VISITARE	192	6.9.1 Cocaina	217
6.3.1 Il bisogno di dormire	193	Abuso	217
6.3.2 Modelli di sonno	194	6.9.2 MDMA («ecstasy»)	217
6.4 LE FASI DEL SONNO	195	Abuso	218
6.4.1 Caratteristiche delle fasi del sonno	195	6.9.3 Caffaina	218
Fase 1	196	Abuso	218
Fase 2	196	6.9.4 Nicotina	218
Fase 3	196	Abuso	219
Fase 4	196	Effetti sulla salute	219
6.4.2 L'ipotesi del doppio processo di regolazione del sonno	196	Smettere di fumare	219
La funzione del sonno NREM	196	6.10 CALMANTI: SEDATIVI, TRANQUILLANTI E ALCOL	220
La funzione del sonno REM	197	6.10.1 Barbiturici	220
Il sonno REM e i sogni	197	6.10.2 GHB	220
6.5 DISTURBI DEL SONNO	199	Abuso	220
6.5.1 Insonnia	199	6.10.3 Tranquillanti	220
Tipi e cause dell'insonnia	199	Abuso	220
Rimedi comportamentali all'insonnia	200	6.10.4 Alcol	221
6.5.2 Sonnambulismo, parlare nel sonno e sexsomnia	201	Abuso	221
6.5.3 Incubi e terrori notturni	201	Analisi del rischio	221
6.5.4 Apnea nel sonno	202	Riconoscere di avere un problema con l'alcol	221
SIDS	202	Il consumo moderato di alcol	222
Dormire supini	202	Programmare il consumo di alcolici	222
6.5.5 Narcolessia	202	Terapie	222
6.6 QUAL È IL SIGNIFICATO DEI SOGNI?	202	6.11 ALLUCINOGENI	223
6.6.1 Il sonno REM rivisitato	203	6.11.1 LSD e PCP	223
6.6.2 Le teorie del sogno	203	6.11.2 Marijuana	223
Teoria psicodinamica del sogno	203	I rischi connessi all'uso della marijuana	224
L'ipotesi di attivazione-sintesi	203	Rischi a lungo termine per la salute	224
Teoria neurocognitiva del sogno	203	6.12 STATI ALTERATI DI COSCIENZA DOVUTI AL COMA E ALLO STATO VEGETATIVO	224
6.6.3 I mondi del sogno	204	<i>di Stefano Mastandrea</i>	
6.7 IPNOSI: GUARDAMI NEGLI OCCHI	205	PSICOLOGIA IN AZIONE	226
6.7.1 Teorie sull'ipnosi	205	QUADRO RIASSUNTIVO	230
6.7.2 L'esperienza dell'ipnosi	206	CAPITOLO 7	
Suscettibilità ipnotica	207	CONDIZIONAMENTO E APPRENDIMENTO	233
Effetti dell'ipnosi	207	<hr/>	
6.7.3 Ipnosi da palcoscenico	208	PER COMINCIARE	
6.8 LE ALTERAZIONI DELLA COSCIENZA CAUSATE DA FARMACI E DA SOSTANZE PSICOATTIVE: EFFETTI POSITIVI E NEGATIVI	212	STORIE DI TOPI	234
6.8.1 La dipendenza dalle droghe	214	<hr/>	
6.8.2 Comportamenti di abuso	214	7.1 IMPARARE... IN UN MODO O NELL'ALTRO	235
Sostanze a rischio di abuso	214	7.1.1 Tipi di apprendimento	235
		Apprendimento associativo	235

7.2 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO: IL NOME PAVLOV VI FA VENIRE IN MENTE QUALCOSA? 236
 L'esperimento di Pavlov 236

7.3 I PRINCIPI DEL CONDIZIONAMENTO CLASSICO 237

7.3.1 Acquisizione 237
 Condizionamento di ordine superiore 237

7.3.2 Aspettative 239

7.3.3 Estinzione e recupero spontaneo 239

7.3.4 Generalizzazione 239

7.3.5 Discriminazione 240

7.4 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO NEGLI ESSERI UMANI: UN TEMA CONNESSO ALLE EMOZIONI 240

7.4.1 Risposte emotive condizionate 240
 Le paure apprese 241

7.4.2 Condizionamento vicario 241

7.5 CONDIZIONAMENTO OPERANTE 243

7.5.1 Rinforzo positivo 243

7.5.2 Ricevere una risposta operante 243
 Informazione e contingenza 244

7.5.3 Il momento del rinforzo 244

7.5.4 Modellamento 246

7.5.5 Estinzione operante 246

7.5.6 Rinforzo negativo 246

7.5.7 Punizione 247

7.6 RINFORZI OPERANTI 248

7.6.1 Rinforzi primari 248

7.6.2 Rinforzi secondari 248
 Rinforzi simbolici 249
 Rinforzi sociali 250

7.6.3 Feedback 250
 La conoscenza dei risultati 250

7.6.4 Aiuti all'apprendimento 250

7.7 RINFORZO PARZIALE: LAS VEGAS, LA GABBIA DI SKINNER PER L'UOMO? 253

7.7.1 Schemi di rinforzo parziale 253
 Rapporto fisso 254
 Rapporto variabile 254
 Intervallo fisso 254
 Intervallo variabile 254

7.8 CONTROLLO DELLO STIMOLO 254

7.8.1 Generalizzazione 255

7.8.2 Discriminazione 256

7.9 PUNIZIONE: METTERE DEI FRENI AL COMPORTAMENTO 258

7.9.1 Variabili riguardanti la punizione 258

7.9.2 Gli svantaggi della punizione 258
 Fuga ed evitamento 258

Aggressione 259

7.9.3 Usare la punizione in modo saggio 259

7.10 APPRENDIMENTO COGNITIVO: OLTRE IL CONDIZIONAMENTO 262

7.10.1 Apprendimento latente 262
 Feedback 262
 Conoscenza dei risultati 263

7.10.2 Mappe cognitive 263
 Aiuti all'apprendimento 263

7.10.3 Apprendimento per scoperta 264

7.11 APPRENDIMENTO PER OSSERVAZIONE 265

7.11.1 Modellamento 265
 Imitare i modelli 265

7.11.2 Modellamento e media 266
 Aggressività nei media 266

PSICOLOGIA IN AZIONE 269

QUADRO RIASSUNTIVO 272

CAPITOLO 8

MEMORIA 275

PER COMINCIARE

«COSA DIAVOLO STA SUCCEDENDO?» 276

8.1 SISTEMI DI MEMORIA 277

8.1.1 Memoria sensoriale 277

8.1.2 Memoria a breve termine 278
 Memoria di lavoro 278

8.1.3 Memoria a lungo termine 280
 Il rapporto tra MBT e MLT 281

8.2 LA CAPACITÀ DELLA MEMORIA A BREVE TERMINE 282

8.2.1 Sequenze di elementi discreti 283

8.2.2 Reiterazione delle informazioni 283

8.3 LA MEMORIA A LUNGO TERMINE: UN MODO PER CONSERVARE IL PASSATO 284

8.3.1 Costruire i ricordi 284

8.3.2 Organizzare i ricordi 287
 Reintegrazione 287

8.3.3 Memoria procedurale e memoria dichiarativa 288
 Memoria semantica 289
 Memoria episodica 289
 Quanti tipi di memoria esistono? 289

8.4 MISURARE LA MEMORIA 291

8.4.1 Rievocare le informazioni 291

8.4.2 Riconoscere le informazioni 292

8.4.3 Riapprendere le informazioni 292

8.4.4 Ricordi impliciti ed espliciti 293
 Priming 293

8.5 DIMENTICARE: L'OBLIO	294	9.2 LO SVILUPPO COGNITIVO	320
8.5.1 Problemi di codifica	295	9.2.1 La teoria dello sviluppo	320
Gli studenti: tutti uguali!	295	cognitivo proposta da Piaget	320
8.5.2 Problemi di ritenzione:		Il periodo sensomotorio (0-2 anni)	321
decadimento e disuso	297	Il periodo preoperatorio (2-6 anni)	321
8.5.3 Problemi di recupero	297	Il periodo operatorio concreto	
Oblio dipendente dall'assenza		(6-11 anni)	322
di <i>cue</i> appropriati	297	Il periodo delle operazioni formali	
Apprendimento stato-dipendente	298	(11 anni e oltre)	323
Interferenza	298	9.2.2 Piaget, oggi	323
Transfer di apprendimento	300	Le capacità cognitive nel neonato	324
Rimozione e soppressione dei ricordi	301	9.2.3 La teoria socioculturale	
		di Vygotsky	325
8.6 LA FORMAZIONE DEI RICORDI	301	9.3 IMMAGINI MENTALI	327
8.6.1 Consolidamento	301	9.3.1 La natura delle immagini	
Memoria ed emozione	302	mentali	327
8.6.2 La memoria a lungo termine		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
e il cervello	303	9.3.2 Visione al contrario	327
8.7 UNA MEMORIA ECCEZIONALE	305	9.3.3 Uso delle immagini mentali	
8.7.1 Immaginazione eidetica	305	e dell'immaginazione	328
8.7.2 Un caso di memoria fotografica	305	9.3.4 Immagini cinestetiche	328
8.7.3 Strategie per ricordare	306	9.4 CONCETTI	329
I campioni della memoria	306	9.4.1 Categorizzazione	329
8.8 MIGLIORARE LA MEMORIA:		9.4.2 Tipi di concetti	329
I SEGRETI PER UNA BANCA		9.4.3 Prototipi	330
DEI RICORDI	307	Stereotipi	330
8.8.1 Strategie di codifica	307	9.4.4 Ciclo inferenziale	330
Reiterazione	307	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
Selezione	307	9.5 PROBLEM SOLVING	331
Organizzazione	307	9.5.1 Problemi di routine	332
Apprendimento totale o parziale	307	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
Posizione seriale	308	9.5.2 Problemi a insight	332
<i>Cue</i> di memoria	308	9.5.3 Euristiche	333
Iperapprendimento	308	9.5.4 Esperti e principianti	333
Esercizio scaglionato	308	9.5.5 Soluzioni intuitive	334
8.8.2 Strategie di recupero	308	La natura dell'insight	334
Ripetere a voce alta	308	9.5.6 Fissità funzionale	335
Ripassare	309	9.5.7 Ostacoli comuni nella	
Uso di una strategia per favorire		risoluzione di problemi	336
il recupero	309	9.6 RAGIONAMENTO DEDUTTIVO	338
Estendere la durata del ricordo	309	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
Sonno e memoria	309	9.6.1 Sillogismi categorici	338
PSICOLOGIA IN AZIONE	311	9.6.2 Sillogismi condizionali	338
QUADRO RIASSUNTIVO	314	9.6.3 Sillogismi lineari	339
		9.6.4 Fasi del ragionamento	
		deduttivo	341
CAPITOLO 9		9.7 RAGIONAMENTO INDUTTIVO	342
PENSIERO E IMMAGINI		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
MENTALI	317	9.7.1 Euristica	
<hr/>		della rappresentatività	342
PER COMINCIARE		9.7.2 Fallacia delle frequenze di base	343
HOMO SAPIENS	318	9.7.3 Disponibilità, ancoraggio	
<hr/>		e accomodamento	343
9.1 COSA SIGNIFICA PENSARE?	319	9.8 DECISION-MAKING	345
9.1.1 Alcune unità fondamentali		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
del pensiero	319	9.8.1 Modelli normativi	345

9.8.2 Modelli descrittivi	345
Effetto framing	346
9.8.3 Modelli naturalistici	347
9.8.4 Emozione	347
9.8.5 Decisione morale	348
<i>di Stefano Mastandrea</i>	
9.9 IL PENSIERO CREATIVO	349
9.9.1 I test di creatività	349
9.9.2 Fasi del pensiero creativo	351
9.9.3 La personalità creativa	352
Intuizione e saggezza	353
PSICOLOGIA IN AZIONE	355
QUADRO RIASSUNTIVO	356
CAPITOLO 10	
LINGUAGGIO	
E COMUNICAZIONE	359
<hr/>	
PER COMINCIARE	
UN RACCONTO D'ALTRI TEMPI	
<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	360
<hr/>	
10.1 LO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO	362
10.1.1 La fase pre-linguistica	362
Il pianto	362
Il sorriso	362
<i>Cooing</i> , balbettio e lallazione	362
10.1.2 La fase del linguaggio infantile	363
10.1.3 Il linguaggio del bambino	
a due anni: fra desiderio	
di autonomia e nuove parole	363
10.2 LE ORIGINI DEL LINGUAGGIO	364
10.2.1 Il linguaggio dell'interazione	
precoce adulto-bambino	364
Il «baby-talk»	364
10.3 IL LINGUAGGIO	366
10.3.1 La struttura del linguaggio	368
Le lingue dei segni	368
10.4 LA QUESTIONE DEL LINGUAGGIO	
DEGLI ANIMALI	369
Scimpanzé parlanti	369
Osservazioni critiche	369
Lessigrammi	370
10.5 LA COMUNICAZIONE	371
<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	
10.5.1 La competenza comunicativa	372
10.5.2 L'atto comunicativo	372
10.5.3 Funzioni della comunicazione	374
10.6 LA COMUNICAZIONE NON	
VERBALE	375
<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	
10.6.1 Aspetti non verbali del parlato	375
10.6.2 Le espressioni mimico-facciali	376

10.6.3 I gesti	376
10.6.4 La postura	376
10.6.5 La comunicazione visiva	377
<i>di Stefano Mastandrea</i>	
I segni: un sistema di classificazione	377
PSICOLOGIA IN AZIONE	381
QUADRO RIASSUNTIVO	383
CAPITOLO 11	
INTELLIGENZA	385
<hr/>	
PER COMINCIARE	
L'INTELLIGENZA: COSA SIGNIFICA	
ESSERE INTELLIGENTI?	386
<hr/>	
11.1 L'INTELLIGENZA UMANA	387
11.1.1 Definire l'intelligenza	387
11.1.2 I primi test d'intelligenza	387
Ragionamento fluido	387
Conoscenza	388
Ragionamento quantitativo	388
Elaborazione visuo-spaziale	388
Memoria di lavoro	388
11.1.3 Quozienti intellettivi	388
QI di deviazione	389
11.1.4 I test di Wechsler	389
11.1.5 Test per gruppi	389
11.2 VARIAZIONI	
NELL'INTELLIGENZA: LA CURVA	
A CAMPANA	390
11.2.1 Le persone mentalmente dotate	390
Bambini dotati	391
Identificare i bambini dotati	391
11.2.2 Disabilità intellettiva	393
Livelli di disabilità intellettiva	393
Cause della disabilità intellettiva	393
Sindrome di Down	394
Sindrome della X fragile	394
Fenilchetonuria	394
Microcefalia	394
Idrocefalia	394
Cretinismo	394
11.3 VALUTARE L'INTELLIGENZA:	
QUANTO SONO INTELLIGENTI	
I TEST DI INTELLIGENZA?	395
11.3.1 Intelligenze multiple	395
11.3.2 L'intelligenza artificiale:	
calcolo, dunque sono	395
Intelligenza artificiale (IA)	
e cognizione	396
11.3.3 Ereditarietà, ambiente	
e intelligenza	396
Studi sui gemelli	396
QI e ambiente	397
11.4 L'INTELLIGENZA EMOTIVA	399
11.4.1 Intelligenza emotiva	
ed emozioni positive	399

11.4.2 Diventare emotivamente intelligenti	400	Alla ricerca delle sensazioni forti	424
11.5 OLTRE L'INTELLIGENZA PSICOMETRICA	400	12.4.2 Livelli di attivazione	424
11.5.1 Il sistema nervoso intelligente	400	12.5 LE MOTIVAZIONI APPRESE: LA RICERCA DELL'ECCellenza	425
11.5.2 Elaborazione di informazioni intelligenti	401	12.5.1 La teoria dei processi opposti	426
11.5.3 Intelligenza artificiale	401	12.5.2 Le motivazioni sociali	426
11.5.4 Intelligenze multiple	401	12.5.3 Motivazione al successo e all'autorealizzazione	426
11.5.5 Strutture della mente	402	Il potere	426
PSICOLOGIA IN AZIONE	403	Caratteristiche delle persone di successo	426
QUADRO RIASSUNTIVO	406	12.5.4 Qual è la chiave per il successo?	427
CAPITOLO 12		La fiducia in sé stessi	427
MOTIVAZIONE	407	12.6 LE MOTIVAZIONI IN PROSPETTIVA: DALL'ALTO DELLA PIRAMIDE	428
PER COMINCIARE		12.6.1 Motivazione intrinseca ed estrinseca	429
IL CASO DEL COMPOSITORE MAURICE RAVEL	408	12.6.2 Trasformare il gioco in lavoro	429
<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>		Creatività	429
12.1 LE MOTIVAZIONI: FORZE CHE DIRIGONO IL COMPORTAMENTO	409	PSICOLOGIA IN AZIONE	432
12.1.1 Un modello di motivazione	409	QUADRO RIASSUNTIVO	434
Incentivi	409	CAPITOLO 13	
Tipi di motivazione	410	EMOZIONI	435
12.1.2 Motivazioni biologiche e omeostasi	410	PER COMINCIARE	
12.1.3 Ritmi circadiani	411	LE EMOZIONI, LA MUSICA DELLA VITA	436
Lavoro a turni e jet lag	411	13.1 DENTRO L'EMOZIONE: CHE COSA PROVI?	437
12.2 LA FAME: SCUSATE, IL MIO IPOTALAMO È FURIOSO	413	13.1.1 Le emozioni primarie	437
12.2.1 Fattori interni della fame	413	13.1.2 Il cervello e le emozioni	437
12.2.2 Meccanismi cerebrali della fame	413	13.2 FISILOGIA ED EMOZIONI	439
12.2.3 Fattori esterni della fame e obesità	415	13.2.1 La risposta «fight or flight» (combatti o scappa)	439
Mangiare in risposta a stimoli esterni	415	Morte improvvisa	439
Il gusto	415	13.2.2 Le macchine della verità	439
Fame emotiva	417	13.3 ESPRIMERE LE EMOZIONI: LE ESPRESSIONI FACCIALI E IL LINGUAGGIO DEL CORPO	443
Fattori culturali	418	13.3.1 Le espressioni facciali	443
12.2.4 Le diete	418	Differenze culturali nelle emozioni	444
Il paradosso delle diete yo-yo	418	L'espressione vocale delle emozioni	444
12.2.5 I disturbi alimentari	418	13.3.2 Il linguaggio del corpo	445
Cause	419	Genere ed emozioni	446
Trattamento	419	13.4 LE TEORIE DELLE EMOZIONI	446
12.2.6 Fattori culturali e dieta	421	13.4.1 La teoria di James-Lange	446
12.3 ALTRE MOTIVAZIONI PRIMARIE: LA SETE, IL DOLORE E LA PULSIONE SESSUALE	421	13.4.2 La teoria di Cannon-Bard	446
12.3.1 La sete	421	13.4.3 La teoria cognitiva delle emozioni di Schachter	447
12.3.2 Il dolore	421	Errata attribuzione	448
12.3.3 La pulsione sessuale	421	13.4.4 La teoria dell'appraisal: la valutazione cognitiva dell'emozione	448
12.4 LA SPINTA ALLA RICERCA DI STIMOLAZIONE	423	<i>di Stefano Mastandrea</i>	
12.4.1 La teoria dell'attivazione psicofisica	423		

13.4.5 L'ipotesi del feedback facciale 449

13.4.6 Un modello contemporaneo delle emozioni: l'approccio multi-componenziale 450
di Stefano Mastandrea

PSICOLOGIA IN AZIONE 453
di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli

QUADRO RIASSUNTIVO 456

CAPITOLO 14

PERSONALITÀ 457

PER COMINCIARE

L'ESSENZA NASCOSTA 458

14.1 PERSONALITÀ, CARATTERE E TEMPERAMENTO 459

14.1.1 Trattati 459

14.1.2 La personalità è ereditaria? 459
Gemelli e tratti 459
In breve 460

14.1.3 Tipi 460

14.1.4 Il concetto di sé 461
Autostima 461

14.1.5 Teorie della personalità 461

14.2 L'APPROCCIO DEI TRATTI: DESCRIVI TE STESSO IN 18.000 PAROLE O MENO 463

14.2.1 Prevedere il comportamento 463

14.2.2 Descrivere le persone 463

14.2.3 Classificazione dei tratti 463
Tratti profondi 464

14.2.4 I «Big Five» 465
Cinque dimensioni fondamentali 465

14.2.5 Trattati, costanza e situazioni 467

14.3 LE TEORIE PSICODINAMICHE 468

14.3.1 La struttura della personalità secondo la teoria psicoanalitica 468
Es 468
Io 469
Super-io 469

14.3.2 La dinamica della personalità 469
Livelli di coscienza 469

14.3.3 Lo sviluppo della personalità 470
Il modello evolutivo 470
La fase orale 470
La fase anale 470
La fase fallica 470
Latenza 470
La fase genitale 471
Commenti critici 471

14.3.4 I neofreudiani 471
Alfred Adler (1870-1937) 471
Karen Horney (1885-1952) 472
Carl Gustav Jung (1875-1961) 472

14.4 TEORIE DELL'APPRENDIMENTO 474

14.4.1 Interazione tra situazione e comportamento 474

14.4.2 Relazione tra personalità e comportamento 474

14.4.3 Teoria dell'apprendimento sociale 475
Autoefficacia 475
Autorinforzo 475

14.4.4 La visione comportamentista dello sviluppo 476
Situazioni critiche 476
Personalità e genere 477

14.5 LA TEORIA UMANISTICA: ESPERIENZE LIMITE E CRESCITA PERSONALE 478

14.5.1 Maslow e l'autorealizzazione 478
Caratteristiche degli autorealizzatori 478

14.5.2 Psicologia positiva: il concetto di personalità positiva 479

14.5.3 Carl Rogers e la teoria del Sé 480
Struttura e dinamica della personalità 480

14.5.4 L'idea umanistica dello sviluppo 482

14.6 TEORIE DELLA PERSONALITÀ: PANORAMICA E CONFRONTO 483
Teorie dei tratti 483
Teoria psicoanalitica 483
Teoria dell'apprendimento sociale 483
Teorie umanistiche 484

14.7 VALUTAZIONE DELLA PERSONALITÀ 484

14.7.1 L'intervista 484
Le interviste con il computer 484
Limiti 484

14.7.2 Osservazione diretta e scale di valutazione 485
Test situazionale 486

14.7.3 Questionari di personalità 486

14.7.4 Test proiettivi di personalità: macchie d'inchiostro e trame nascoste 487
Il test di Rorschach o delle macchie d'inchiostro 488
Il test di appercezione tematica 488
Limiti del test proiettivo 489

14.8 ASSASSINI ALL'IMPROVVISI. RISULTATI DI UNA RICERCA 489

PSICOLOGIA IN AZIONE 491

QUADRO RIASSUNTIVO 494

GLOSSARIO G1

BIBLIOGRAFIA B1

INDICE ANALITICO I1