

INDICE

INDICE DEI BOX

GUIDA ALLA LETTURA

PREFAZIONE

ALLA NUOVA EDIZIONE ITALIANA

L'EDITORE RINGRAZIA

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA E AI METODI DI RICERCA

PER COMINCIARE – Stupirsi del comportamento umano

1.1 PSICOLOGIA: L'ABC

DEL COMPORTAMENTO

1.2 BREVE STORIA DELLA PSICOLOGIA: LE DIVERSE CORRENTI DI RICERCA

1.2.1 Strutturalismo

1.2.2 Funzionalismo

1.2.3 Psicoanalisi e psicologia dinamica

1.2.4 Comportamentismo

1.2.5 Psicologia della Gestalt

1.2.6 Cognitivismo

di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti

1.2.7 Psicologia umanistica

1.2.8 Il ruolo delle donne nel periodo iniziale della psicologia

1.2.9 La psicologia evoluzionistica

di Angelo Tartabini

1.3 BREVE STORIA DELLA PSICOLOGIA ITALIANA

di Stefano Mastandrea

1.4 LA PSICOLOGIA OGGI:

TRE PROSPETTIVE COMPLEMENTARI

SUL COMPORTAMENTO

1.4.1 La prospettiva biologica

XIII 1.4.2 La prospettiva psicologica 17

XV 1.4.3 La prospettiva socioculturale 18

XIX **1.5 LA RICERCA IN PSICOLOGIA** 19

1.5.1 Il metodo scientifico 20

XXI 1.5.2 Etica della ricerca 22

1.6 L'ESPERIMENTO IN PSICOLOGIA:

IL RAPPORTO TRA CAUSA ED EFFETTO 27

1.6.1 Variabili e gruppi 28

1.6.2 Valutazione dei risultati 29

1.7 DOPPIO CIECO: I PLACEBO

E LE PROFEZIE AUTOAVVERANTESI 30

1.7.1 Effetto dei partecipanti 30

1.7.2 Effetto dello sperimentatore 31

4 **1.8 METODI DI RICERCA NON SPERIMENTALI:**

ALTRI PROCEDIMENTI DI INDAGINE 34

5 1.8.1 Osservazione naturalistica 34

5 1.8.2 Studi correlazionali 35

6 1.8.3 L'analisi di un caso singolo e il metodo
clinico 37

6 1.8.4 Il metodo dell'inchiesta 38

7 **PSICOLOGIA IN AZIONE** 43

8 **QUADRO RIASSUNTIVO** 46

9

10

CAPITOLO 2

CERVELLO E COMPORTAMENTO 49

49

PER COMINCIARE – **Musica e cervello** 50

2.1 IL SISTEMA SOMATICO E IL SISTEMA

AUTONOMO 51

2.2 I NEURONI 52

2.2.1 Le parti di un neurone 53

2.2.2 L'impulso nervoso 55

2.2.3 Sinapsi e neurotrasmettitori 57

2.2.4 Reti neurali 58

2.3 IL SISTEMA NERVOSO PERIFERICO 59

2.3.1 Il midollo spinale 61

2.4 METODI DI INDAGINE	62	PSICOLOGIA IN AZIONE	133
2.4.1 Mappatura della struttura cerebrale	63	QUADRO RIASSUNTIVO	136
2.4.2 Esplorare le funzioni cerebrali	64		
2.5 LA CORTECCIA CEREBRALE	68	CAPITOLO 4	
2.5.1 Gli emisferi cerebrali	68	ATTENZIONE	139
2.5.2 La specializzazione emisferica	68	<i>di Sabrina Fagioli e Stefano Mastandrea</i>	
2.5.3 I lobi della corteccia cerebrale	71		
2.6 LE STRUTTURE SOTTOCORTICALI	78	PER COMINCIARE – Fare conversazione durante un cocktail party? Non è impossibile!	140
2.6.1 Il tronco dell'encefalo	78	4.1 POSSO AVERE LA TUA... ATTENZIONE?	141
2.6.2 Il mesencefalo	79	4.1.1 I problemi dell'attenzione	141
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>		4.1.2 I paradigmi sperimentali	142
2.6.3 Il diencefalo	79	4.2 L'ATTENZIONE SELETTIVA	142
2.6.4 Il sistema limbico	79	4.2.1 Selezione precoce...	143
2.6.5 I nuclei o gangli della base	82	4.2.2 ... o selezione tardiva?	144
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>		4.3 PROCESSI AUTOMATICI E CONTROLLATI	144
2.6.6 Il cervello: un organo stupefacente	83	4.3.1 Un esempio di processo automatico e controllato	145
2.7 IL SISTEMA ENDOCRINO	83	4.4 UN CASO PARTICOLARE DI ATTENZIONE SELETTIVA: L'ATTENZIONE SPAZIALE	146
PSICOLOGIA IN AZIONE	88	4.4.1 Esiste uno spazio senza oggetti?	147
QUADRO RIASSUNTIVO	93	4.4.2 Il paradigma di Posner	147
		4.4.3 L'attenzione è un sistema indipendente dal sistema oculomotorio?	148
CAPITOLO 3		4.5 ORIENTAMENTO ENDOGENO E ORIENTAMENTO ESOGENO	150
SENSAZIONI E REALTÀ	97	4.6 RAPPRESENTAZIONE DELLO SPAZIO	151
PER COMINCIARE – Li senti i pipistrelli?	98	4.6.1 Attenzione e codifica dello spazio	151
3.1 SENSAZIONI E PERCEZIONE	99	4.6.2 Lo spazio è definito dalla presenza degli oggetti?	153
3.1.1 Selezione	99	4.7 ATTENZIONE DIVISA	154
3.1.2 Adattamento sensoriale	99	4.8 ATTENZIONE SOSTENUTA	154
3.1.3 Analisi sensoriale	100	4.8.1 L'automatizzazione	155
3.1.4 Codifica sensoriale	101	4.8.2 Cecità da disattenzione	155
3.2 LA VISTA	102	4.8.3 Abituazione	156
3.2.1 Struttura dell'occhio	104	PSICOLOGIA IN AZIONE	
3.2.2 Coni e bastoncelli	106	4.9 POTENZIARE L'ATTENZIONE CON LA MEDITAZIONE	161
3.3 PERCEZIONE DEI COLORI	109	<i>di Sabrina Fagioli</i>	
3.3.1 Teorie sulla visione dei colori	110	QUADRO RIASSUNTIVO	163
3.3.2 Cecità ai colori assoluta e parziale	111		
3.4 ADATTAMENTO AL BUIO	112		
3.5 L'UDITO	115		
3.5.1 Come si odono i suoni	116		
3.6 OLFATTO E GUSTO	119		
3.6.1 L'olfatto	120		
3.6.2 Gusto e sapori	122		
3.7 LE SENSAZIONI SOMESTESICHE	125		
3.7.1 La sensibilità cutanea	125		
3.7.2 Il sistema vestibolare	127		
3.8 ADATTAMENTO SENSORIALE	128		

CAPITOLO 5		ASPETTI DELLA CONSAPEVOLEZZA	209
PERCEZIONE	165	6.2.1 Stati modificati di coscienza	210
PER COMINCIARE – Un delitto!	166	6.3 IL SONNO: UN BEL «LUOGO»	
5.1 LA PERCEZIONE: UN PASSO		DA VISITARE	210
ULTERIORE	167	6.3.1 Il bisogno di dormire	211
5.1.1 Elaborazione delle informazioni		6.3.2 Modelli di sonno	213
di tipo bottom-up e top-down	167	6.4 LE FASI DEL SONNO	214
5.2 ORGANIZZAZIONE DELLE SENSAZIONI:		6.4.1 Caratteristiche delle fasi del sonno	214
COME STRUTTURARLE	168	6.4.2 L'ipotesi del doppio processo	
5.2.1 I principi della Gestalt	168	di regolazione del sonno	215
5.2.2 Alcuni principi di organizzazione		6.5 DISTURBI DEL SONNO	216
in musica	172	6.5.1 Insonnia	216
di <i>Stefano Mastandrea</i>		6.5.2 Sonnambulismo, parlare nel sonno	
5.3 COSTANZE PERCETTIVE: RIORDINARE		e sexsomnia	220
UN MONDO MUTEVOLE	174	6.5.3 Incubi e terrori notturni	220
5.4 PERCEZIONE DELLA PROFONDITÀ:		6.5.4 Apnea nel sonno	220
E SE IL MONDO FOSSE PIATTO?	177	6.5.5 Narcolessia	221
5.4.1 Indizi binoculari di profondità	178	6.6 QUAL È IL SIGNIFICATO DEI SOGNI?	222
5.4.2 Indizi monoculari di profondità	180	6.6.1 Il sonno REM rivisitato	222
5.5 APPRENDIMENTO PERCETTIVO:		6.6.2 Le teorie del sogno	222
E SE IL MONDO FOSSE CAPOVOLTO?	184	6.6.3 I mondi del sogno	223
5.5.1 Abitudini percettive	185	6.7 IPNOSI: GUARDAMI NEGLI OCCHI	223
5.5.2 Il contesto nella percezione	188	6.7.1 Teorie sull'ipnosi	225
5.6 IL MOVIMENTO DEGLI OCCHI		6.7.2 L'esperienza dell'ipnosi	225
E L'ESPLORAZIONE VISIVA	190	6.7.3 Ipnosi da palcoscenico	227
di <i>Stefano Mastandrea</i>		6.8 LE ALTERAZIONI DELLA COSCIENZA	
5.7 ASPETTATIVE PERCETTIVE	194	CAUSATE DA FARMACI	
5.8 PERCEZIONE EXTRASENSORIALE		E DA SOSTANZE PSICOATTIVE:	
E FENOMENI PARANORMALI	195	EFFETTI POSITIVI E NEGATIVI	232
5.8.1 Una valutazione della percezione		6.8.1 La dipendenza dalle droghe	234
extrasensoriale	196	6.8.2 Comportamenti di abuso	234
5.8.2 Portare in scena la percezione		6.9 STIMOLANTI: ANFETAMINE,	
extrasensoriale	197	COCAINA, MDMA, CAFFEINA,	
PSICOLOGIA IN AZIONE	200	NICOTINA	234
QUADRO RIASSUNTIVO	204	6.9.1 Cocaina	237
		6.9.2 MDMA («ecstasy»)	238
		6.9.3 Caffaina	238
		6.9.4 Nicotina	239
CAPITOLO 6		6.10 CALMANTI: SEDATIVI,	
STATI DI COSCIENZA	207	TRANQUILLANTI E ALCOL	240
PER COMINCIARE – Una visita a molti stati		6.10.1 Barbiturici	240
(di coscienza)	208	6.10.2 GHB	241
6.1 LA COSCIENZA: DEFINIZIONE		6.10.3 Tranquillanti	241
E FUNZIONI	209	6.10.4 Alcol	242
di <i>Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>		6.11 ALLUCINOGENI	244
6.2 STATI DI COSCIENZA: I MOLTI		6.11.1 LSD e PCP	244
		6.11.2 Marijuana	244

6.12 STATI ALTERATI DI COSCIENZA DOVUTI AL COMA E ALLO STATO VEGETATIVO	246	7.7.1 Schemi di rinforzo parziale	278
<i>di Stefano Mastandrea</i>		7.8 CONTROLLO DELLO STIMOLO	280
PSICOLOGIA IN AZIONE	248	7.8.1 Generalizzazione	280
QUADRO RIASSUNTIVO	252	7.8.2 Discriminazione	280
 CAPITOLO 7		7.9 PUNIZIONE: METTERE DEI FRENI AL COMPORTAMENTO	282
CONDIZIONAMENTO E APPRENDIMENTO	255	7.9.1 Variabili riguardanti la punizione	283
 PER COMINCIARE – Storie di topi	256	7.9.2 Gli svantaggi della punizione	283
7.1 IMPARARE... IN UN MODO O NELL'ALTRO	257	7.9.3 Usare la punizione in modo saggio	284
7.1.1 Tipi di apprendimento	257	7.10 APPRENDIMENTO COGNITIVO: OLTRE IL CONDIZIONAMENTO	287
7.2 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO: IL NOME PAVLOV VI FA VENIRE IN MENTE QUALCOSA?	258	7.10.1 Apprendimento latente	288
7.3 I PRINCIPI DEL CONDIZIONAMENTO CLASSICO	259	7.10.2 Mappe cognitive	289
7.3.1 Acquisizione	260	7.10.3 Apprendimento per scoperta	289
7.3.2 Aspettative	261	7.11 APPRENDIMENTO PER OSSERVAZIONE	291
7.3.3 Estinzione e recupero spontaneo	262	7.11.1 Modellamento	291
7.3.4 Generalizzazione	262	7.11.2 Modellamento e media	292
7.3.5 Discriminazione	263	PSICOLOGIA IN AZIONE	295
7.4 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO NEGLI ESSERI UMANI: UN TEMA CONNESSO ALLE EMOZIONI	263	QUADRO RIASSUNTIVO	298
7.4.1 Risposte emotive condizionate	263	 CAPITOLO 8	
7.4.2 Condizionamento vicario	264	MEMORIA	301
7.5 CONDIZIONAMENTO OPERANTE	266	 PER COMINCIARE – «Cosa diavolo sta succedendo»?	302
7.5.1 Rinforzo positivo	266	8.1 SISTEMI DI MEMORIA	303
7.5.2 Ricevere una risposta operante	266	8.1.1 Memoria sensoriale	303
7.5.3 Il momento del rinforzo	268	8.1.2 Memoria a breve termine	304
7.5.4 Modellamento	268	8.1.3 Memoria a lungo termine	306
7.5.5 Estinzione operante	269	8.2 LA CAPACITÀ DELLA MEMORIA A BREVE TERMINE	308
7.5.6 Rinforzo negativo	270	8.2.1 Sequenze di elementi discreti	309
7.5.7 Punizione	270	8.2.2 Reiterazione delle informazioni	310
7.6 RINFORZI OPERANTI	271	8.3 LA MEMORIA A LUNGO TERMINE: UN MODO PER CONSERVARE IL PASSATO	310
7.6.1 Rinforzi primari	271	8.3.1 Costruire i ricordi	311
7.6.2 Rinforzi secondari	271	8.3.2 Organizzare i ricordi	313
7.6.3 Feedback	274	8.3.3 Memoria procedurale e memoria dichiarativa	315
7.6.4 Aiuti all'apprendimento	274	8.4 MISURARE LA MEMORIA	318
7.7 RINFORZO PARZIALE: LAS VEGAS, LA GABBIA DI SKINNER PER L'UOMO?	277	8.4.1 Rievocare le informazioni	318
		8.4.2 Riconoscere le informazioni	319
		8.4.3 Riapprendere le informazioni	320
		8.4.4 Ricordi impliciti ed espliciti	320

8.5 DIMENTICARE: L'OBLIO	322		
8.5.1 Problemi di codifica	323		
8.5.2 Problemi di ritenzione: decadimento e disuso	323		
8.5.3 Problemi di recupero	325		
8.6 LA FORMAZIONE DEI RICORDI	330		
8.6.1 Consolidamento	330		
8.6.2 La memoria a lungo termine e il cervello	331		
8.7 UNA MEMORIA ECCEZIONALE	332		
8.7.1 Immaginazione eidetica	333		
8.7.2 Un caso di memoria fotografica	334		
8.7.3 Strategie per ricordare	334		
8.8 MIGLIORARE LA MEMORIA: I SEGRETI PER UNA BANCA DEI RICORDI	336		
8.8.1 Strategie di codifica	336		
8.8.2 Strategie di recupero	338		
PSICOLOGIA IN AZIONE	340		
QUADRO RIASSUNTIVO	344		
 CAPITOLO 9			
PENSIERO E IMMAGINI MENTALI	347		
PER COMINCIARE – <i>Homo sapiens</i>	348		
9.1 COSA SIGNIFICA PENSARE?	349		
9.1.1 Alcune unità fondamentali del pensiero	349		
9.2 LO SVILUPPO COGNITIVO	350		
9.2.1 La teoria dello sviluppo cognitivo proposta da Piaget	350		
9.2.2 Piaget, oggi	354		
9.2.3 La teoria socioculturale di Vygotsky	356		
9.3 IMMAGINI MENTALI	358		
9.3.1 La natura delle immagini mentali <i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	358		
9.3.2 Visione al contrario	359		
9.3.3 Uso delle immagini mentali e dell'immaginazione	359		
9.3.4 Immagini cinestetiche	360		
9.4 CONCETTI	360		
9.4.1 Categorizzazione	360		
9.4.2 Tipi di concetti	361		
9.4.3 Riapprendere le informazioni	361		
9.4.4 Ricordi impliciti ed espliciti	362		
		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
9.5 PROBLEM SOLVING	363		
9.5.1 Problemi di routine	363		
		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
9.5.2 Problemi a insight	364		
9.5.3 Euristiche	365		
9.5.4 Esperti e principianti	365		
9.5.5 Soluzioni intuitive	365		
9.5.6 Fissità funzionale	368		
9.5.7 Ostacoli comuni nella risoluzione di problemi	369		
9.6 RAGIONAMENTO DEDUTTIVO	370		
		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
9.6.1 Sillogismi categorici	370		
9.6.2 Sillogismi condizionali	371		
9.6.3 Sillogismi lineari	372		
9.6.4 Fasi del ragionamento deduttivo	374		
9.7 RAGIONAMENTO INDUTTIVO	375		
		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
9.7.1 Euristiche della rappresentatività	375		
9.7.2 Fallacia delle frequenze di base	376		
9.7.3 Disponibilità, ancoraggio e accomodamento	376		
9.8 DECISION-MAKING	378		
		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	
9.8.1 Modelli normativi	378		
9.8.2 Modelli descrittivi	379		
9.8.3 Modelli naturalistici	380		
9.8.4 Emozione	381		
9.8.5 Modelli descrittivi	382		
		<i>di Stefano Mastandrea</i>	
9.9 IL PENSIERO CREATIVO	383		
9.9.1 I test di creatività	383		
9.9.2 Fasi del pensiero creativo	385		
9.9.3 La personalità creativa	386		
PSICOLOGIA IN AZIONE	390		
QUADRO RIASSUNTIVO	391		
 CAPITOLO 10			
LINGUAGGIO E COMUNICAZIONE	395		
PER COMINCIARE – <i>Un racconto d'altri tempi</i>	396		
		<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	
SVILUPPO DEL LINGUAGGIO	398		
10.1.1 La fase pre-linguistica	398		

10.1.2 La fase del linguaggio infantile	399	11.3.3 Ereditarietà, ambiente e intelligenza	435
10.1.3 Il linguaggio del bambino a due anni: fra desiderio di autonomia e nuove parole	399	11.4 L'INTELLIGENZA EMOTIVA	438
10.2 LE ORIGINI DEL LINGUAGGIO	400	11.4.1 Intelligenza emotiva ed emozioni positive	439
10.2.1 Il linguaggio dell'interazione precoce adulto-bambino	400	11.4.2 Diventare emotivamente intelligenti	439
10.3 IL LINGUAGGIO	402	11.5 OLTRE L'INTELLIGENZA PSICOMETRICA	440
10.3.1 Indizi binoculari di profondità	403	11.5.1 Il sistema nervoso intelligente	440
10.4 LA QUESTIONE DEL LINGUAGGIO DEGLI ANIMALI	406	11.5.2 Elaborazione di informazioni intelligenti	440
10.5 LA COMUNICAZIONE	408	11.5.3 Intelligenza artificiale	441
di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli		11.5.4 Intelligenze multiple	441
10.5.1 La competenza comunicativa	409	11.5.5 Strutture della mente	441
10.5.2 L'atto comunicativo	409	11.6 L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE	443
10.5.3 Funzioni della comunicazione	412	di Davide Nardo	
10.6 LA COMUNICAZIONE NON VERBALE	412	PSICOLOGIA IN AZIONE	447
di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli		QUADRO RIASSUNTIVO	451
10.6.1 Aspetti non verbali del parlato	413	CAPITOLO 12	
10.6.2 Le espressioni mimico-facciali	414	MOTIVAZIONE	453
10.6.3 I gesti	414		
10.6.4 La postura	414	PER COMINCIARE – Il caso del compositore	
10.6.5 La comunicazione visiva	415	Maurice Ravel	454
di Stefano Mastandrea		di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli	
PSICOLOGIA IN AZIONE	419	12.1 LE MOTIVAZIONI: FORZE CHE DIRIGONO IL COMPORTAMENTO	455
QUADRO RIASSUNTIVO	421	12.1.1 Un modello di motivazione	455
CAPITOLO 11		12.1.2 Motivazioni biologiche e omeostasi	455
INTELLIGENZA	423	12.1.3 Ritmi circadiani	457
PER COMINCIARE – L'intelligenza: cosa significa essere intelligenti?	424	12.2 LA FAME: SCUSATE, IL MIO IPOTALAMO È FURIOSO	459
11.1 L'INTELLIGENZA UMANA	425	12.2.1 Fattori interni della fame	459
11.1.1 Definire l'intelligenza	425	12.2.2 Meccanismi cerebrali della fame	460
11.1.2 I primi test d'intelligenza	425	12.2.3 Fattori esterni della fame e obesità	462
11.1.3 Quozienti intellettivi	426	12.2.4 Le diete	464
11.1.4 I test di Wechsler	428	12.2.5 I disturbi alimentari	465
11.1.5 Test per gruppi	429	12.2.6 Fattori culturali e dieta	467
11.2 VARIAZIONI NELL'INTELLIGENZA: LA CURVA A CAMPANA	429	12.3 ALTRE MOTIVAZIONI PRIMARIE: LA SETE, IL DOLORE E LA PULSIONE SESSUALE	467
11.2.1 Le persone mentalmente dotate	429	12.3.1 La sete	468
11.2.2 Disabilità intellettiva	430	12.3.2 Il dolore	468
11.3 VALUTARE L'INTELLIGENZA: QUANTO SONO INTELLIGENTI I TEST DI INTELLIGENZA?	433	12.3.3 La pulsione sessuale	468
11.3.1 Intelligenze multiple	434	12.3.4 Un caso speciale di motivazione biologica: l'attaccamento	469
11.3.2 L'intelligenza artificiale: calcolo, dunque sono	434	di Sabrina Fagioli	

12.4 LA SPINTA ALLA RICERCA DI STIMOLAZIONE	472		
12.4.1 La teoria dell'attivazione psicofisica	472		
12.4.2 Livelli di attivazione	473		
12.5 LE MOTIVAZIONI APPRESE: LA RICERCA DELL'ECCELLENZA	474		
12.5.1 La teoria dei processi opposti	474		
12.5.2 Le motivazioni sociali	474		
12.5.3 Motivazione al successo e all'autorealizzazione	474		
12.5.4 Qual è la chiave per il successo?	476		
12.5.5 Il senso di efficacia personale di <i>Sabrina Fagioli</i>	477		
12.6 LE MOTIVAZIONI IN PROSPETTIVA: DALL'ALTO DELLA PIRAMIDE	477		
12.6.1 Motivazione intrinseca ed estrinseca	479		
12.6.2 La Self-Determination Theory: la spinta alla motivazione intrinseca di <i>Sabrina Fagioli</i>	479		
12.6.3 Trasformare il gioco in lavoro	480		
PSICOLOGIA IN AZIONE	483		
QUADRO RIASSUNTIVO	486		
CAPITOLO 13 EMOZIONI	489		
PER COMINCIARE – Le emozioni, la musica della vita	490		
13.1 DENTRO L'EMOZIONE: CHE COSA PROVI?	491		
di <i>Sabrina Fagioli</i>			
13.1.1 Emozioni, sentimenti e umore: quali differenze?	491		
13.1.2 Le emozioni primarie e le emozioni complesse	492		
13.1.3 Modelli di classificazione delle emozioni: approccio categoriale e dimensionale	492		
13.2 FISILOGIA ED EMOZIONI	493		
13.2.1 La risposta «fight or flight» (combatti o scappa)	494		
13.2.2 Le macchine della verità	494		
13.3 LE TEORIE DELLE EMOZIONI	498		
13.3.1 La teoria di James-Lange	498		
13.3.2 La teoria di Cannon-Bard	498		
13.3.3 La teoria cognitiva delle emozioni di Schachter	498		
13.3.4 La teoria dell'appraisal: la valutazione cognitiva dell'emozione di <i>Stefano Mastandrea</i>	500		
13.3.5 L'ipotesi del feedback facciale	500		
13.3.6 Un modello contemporaneo delle emozioni: l'approccio multi-componenziale di <i>Stefano Mastandrea</i>	502		
13.3.7 La teoria dei sistemi affettivi primari di Panksepp di <i>Davide Nardo</i>	503		
13.3.8 La teoria dell'emozione costruita di Feldman-Barrett di <i>Davide Nardo</i>	505		
13.4 ESPRIMERE LE EMOZIONI: LE ESPRESSIONI FACCIALI E IL LINGUAGGIO DEL CORPO	506		
13.4.1 Le espressioni facciali	506		
13.4.2 Il linguaggio del corpo	508		
13.5 LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI	511		
di <i>Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>			
PSICOLOGIA IN AZIONE	514		
QUADRO RIASSUNTIVO	518		
CAPITOLO 14 PERSONALITÀ	519		
PER COMINCIARE – L'essenza nascosta	520		
14.1 PERSONALITÀ, CARATTERE E TEMPERAMENTO	521		
14.1.1 Tratti	521		
14.1.2 La personalità è ereditaria?	521		
14.1.3 Tipi	522		
14.1.4 Il concetto di sé	522		
14.1.5 Teorie della personalità	524		
14.2 L'APPROCCIO DEI TRATTI: DESCRIVI TE STESSO IN 18.000 PAROLE O MENO	525		
14.2.1 Prevedere il comportamento	526		
14.2.2 Descrivere le persone	526		
14.2.3 Classificazione dei tratti	526		
14.2.4 I «Big Five»	527		
14.2.5 Tratti, costanza e situazioni	529		
14.3 LE TEORIE PSICODINAMICHE	531		
14.3.1 La struttura della personalità secondo la teoria psicoanalitica	531		
14.3.2 La dinamica della personalità	532		
14.3.3 Lo sviluppo della personalità	533		
14.3.4 I neofreudiani	534		

14.4 TEORIE DELL'APPRENDIMENTO	536	15.1.1 Diversità umana e concetti storici di salute	565
14.4.1 Interazione tra situazione e comportamento	538	15.1.2 Fattori biologici che influenzano la salute	566
14.4.2 Relazione tra personalità e comportamento	538	15.1.3 Fattori psicologici che influenzano la salute	566
14.4.3 Teoria dell'apprendimento sociale	539	15.1.4 Fattori sociali che influenzano la salute	568
14.4.4 La visione comportamentista dello sviluppo	540	15.1.5 Comportamenti che influenzano la salute	570
14.5 LA TEORIA UMANISTICA: ESPERIENZE LIMITE E CRESCITA PERSONALE	542	15.1.6 Minimizzare i fattori di rischio comportamentale	572
14.5.1 Maslow e l'autorealizzazione	542	15.2 STRESS E SALUTE	575
14.5.2 Psicologia positiva: il concetto di personalità positiva	544	15.2.1 Tipi di fattori di stress	575
14.5.3 Carl Rogers e la teoria del Sé	545	15.2.2 Rispondere ai fattori di stress	577
14.5.4 L'idea umanistica dello sviluppo	547	15.2.3 Conseguenze dello stress	580
14.6 TEORIE DELLA PERSONALITÀ: PANORAMICA E CONFRONTO	548	15.3 MIGLIORARE LA SALUTE ATTRAVERSO LE CURE	583
14.7 VALUTAZIONE DELLA PERSONALITÀ	549	15.3.1 Riconoscere la malattia	583
14.7.1 L'intervista	549	15.3.2 Cercare una cura	585
14.7.2 Osservazione diretta e scale di valutazione	550	15.2.3 Rispettare le cure	587
14.7.3 Questionari di personalità	551	15.4 MIGLIORARE LA SALUTE ATTRAVERSO IL COPING (STRATEGIE PER AFFRONTARE IL PROBLEMA)	590
14.7.4 Test proiettivi di personalità: macchie d'inchiostro e trame nascoste	553	15.4.1 Strategie di <i>coping</i>	590
14.8 ASSASSINI ALL'IMPROVVISI. RISULTATI DI UNA RICERCA	555	15.4.2 Il <i>coping</i> nella vita quotidiana	591
PSICOLOGIA IN AZIONE	557	15.5 LA PSICOLOGIA E LE VOSTRE ABILITÀ: LA GESTIONE DELLO STRESS	594
QUADRO RIASSUNTIVO	560	15.5.1 Eliminare lo stress	596
 CAPITOLO 15		15.5.2 Gestione degli effetti corporei	596
PSICOLOGIA DELLA SALUTE	563	15.5.3 Modificare il comportamento improduttivo	597
 PER COMINCIARE – Rendere giustizia al diabete	564	15.5.4 Contrastare i pensieri destabilizzanti	598
15.1 INTERVENTI BIOPSIICOSOCIALI E COMPORTAMENTALI SULLA SALUTE	565	QUADRO RIASSUNTIVO	600
		GLOSSARIO	G1
		BIBLIOGRAFIA	B1
		INDICE ANALITICO	I1