

INDICE

PREFAZIONE ALLA NUOVA EDIZIONE ITALIANA	XIX		
INTRODUZIONE	XXI		
CAPITOLO 1 INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA E AI METODI DI RICERCA	1		
PER COMINCIARE STUPIRSI DEL COMPORTAMENTO UMANO	2		
1.1 PSICOLOGIA: L'ABC DEL COMPORTAMENTO	3		
1.2 BREVE STORIA DELLA PSICOLOGIA: LE DIVERSE CORRENTI DI RICERCA	4		
1.2.1 Strutturalismo	4		
1.2.2 Funzionalismo	4		
1.2.3 Comportamentismo	5		
Comportamentismo radicale	5		
1.2.4 Cognitivismo	5		
di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti	5		
1.2.5 Psicologia della Gestalt	6		
1.2.6 Psicoanalisi e psicologia dinamica	7		
1.2.7 Psicologia umanistica	8		
1.2.8 Il ruolo delle donne nel periodo iniziale della psicologia	8		
1.3 BREVE STORIA DELLA PSICOLOGIA: ITALIANA			
di Stefano Mastandrea	10		
1.4 LA PSICOLOGIA OGGI: TRE PROSPETTIVE COMPLEMENTARI SUL COMPORTAMENTO	12		
1.4.1 La prospettiva biologica	12		
1.4.2 La prospettiva psicologica	12		
Psicologia positiva	12		
1.4.3 La prospettiva socioculturale	12		
Relatività culturale	13		
		Una visione più ampia della diversità	13
1.5 LA RICERCA IN PSICOLOGIA	13		
Il senso comune	14		
L'osservazione scientifica	15		
1.5.1 Il metodo scientifico	15		
Effettuare osservazioni	15		
Definire un problema	16		
Proporre un'ipotesi	16		
Raccogliere le prove e verificare l'ipotesi	16		
Costruire una teoria	16		
Pubblicare i risultati	17		
1.5.2 Etica della ricerca	17		
L'essere umano nel suo complesso	17		
1.6 L'ESPERIMENTO IN PSICOLOGIA: IL RAPPORTO TRA CAUSA ED EFFETTO	22		
1.6.1 Variabili e gruppi	22		
Controllo sperimentale	23		
Causa ed effetto	23		
1.6.2 Valutazione dei risultati	23		
Metanalisi	23		
1.7 DOPPIO CIECO: I PLACEBO E LE PROFEZIE AUTOAVVERANTESI	24		
1.7.1 Effetto dei partecipanti	24		
Controllare l'effetto dei partecipanti	25		
1.7.2 Effetto dello sperimentatore	27		
L'esperienza in doppio cieco	27		
1.8 METODI DI RICERCA NON SPERIMENTALI: ALTRI PROCEDIMENTI DI INDAGINE	28		
1.8.1 Osservazione naturalistica	29		
1.8.2 Studi correlazionali	30		
Coefficienti di correlazione	30		
Correlazione e causalità	31		
1.8.3 L'analisi di un caso singolo e il metodo clinico	31		
1.8.4 Il metodo dell'inchiesta	33		
Sondaggi attraverso il web	33		
Desiderabilità sociale	34		
PSICOLOGIA IN AZIONE	37		
QUADRO RIASSUNTIVO	40		

CAPITOLO 2

**CERVELLO
E COMPORAMENTO** 43PER COMINCIARE
MUSICA E CERVELLO 44**2.1 IL SISTEMA SOMATICO
E IL SISTEMA AUTONOMO** 45**2.2 I NEURONI** 46**2.2.1 Le parti di un neurone** 47**2.2.2 L'impulso nervoso** 48
Conduzione saltatoria 50**2.2.3 Sinapsi e neurotrasmettitori** 50
Neuroregolatori 51**2.2.4 Reti neurali** 52
Neuroplasticità 52**2.3 IL SISTEMA
NERVOSO PERIFERICO** 52**2.3.1 Il midollo spinale** 54**2.4 METODI DI INDAGINE** 56**2.4.1 Mappatura
della struttura cerebrale** 56
TAC 56
RM 56**2.4.2 Esplorare le funzioni cerebrali** 57
EEG 57
PET 57
RMF 57**2.5 LA CORTECCIA CEREBRALE** 59**2.5.1 Gli emisferi cerebrali** 61**2.5.2 La specializzazione emisferica** 61
«Split brain» o cervello diviso 61
Cervello destro e cervello sinistro 62**2.5.3 I lobi della corteccia cerebrale** 64
I lobi frontali 64
I lobi parietali 66
I lobi temporali 66
I lobi occipitali 67**2.6 LE STRUTTURE SOTTOCORTICALI** 70**2.6.1 Il tronco dell'encefalo** 70**2.6.2 Il mesencefalo** 71
*di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti***2.6.3 Il diencefalo** 71**2.6.4 Il sistema limbico** 71**2.6.5 Il cervello:
un organo stupefacente** 74**2.7 IL SISTEMA ENDOCRINO** 75**PSICOLOGIA IN AZIONE** 79**QUADRO RIASSUNTIVO** 83

CAPITOLO 3

SENSAZIONE E REALTÀ 85PER COMINCIARE
LI SENTI I PIPISTRELLI? 86**3.1 SENSAZIONI E PERCEZIONI** 87**3.1.1 Selezione** 87**3.1.2 Adattamento sensoriale** 87**3.1.3 Analisi sensoriale** 87**3.1.4 Codifica sensoriale** 88**3.1.5 Attenzione selettiva** 89**3.2 LA VISTA** 92**3.2.1 Struttura dell'occhio** 92
Problemi visivi 93
Controllo della luce in entrata 93**3.2.2 Coni e bastoncelli** 94
Acuità visiva 96
Visione periferica 98**3.3 PERCEZIONE DEI COLORI** 98**3.3.1 Teorie sulla visione dei colori** 98
Costruzione dei colori 99**3.3.2 Cecità ai colori
assoluta e parziale** 100**3.4 ADATTAMENTO AL BUIO** 100**3.5 L'UDITO** 104**3.5.1 Come si odono i suoni** 104
Ipoacusie 106**3.6 OLFATTO E GUSTO** 108**3.6.1 L'olfatto** 108
Feromoni: un profumo speciale? 110**3.6.2 Gusto e sapori** 110**3.7 LE SENSAZIONI SOMESTESICHE** 112**3.7.1 La sensibilità cutanea** 112
La nocicezione 113
Tatto dinamico 114**3.7.2 Il sistema vestibolare** 114**3.8 ADATTAMENTO SENSORIALE** 115

Attenzione selettiva e filtri sensoriali 116

PSICOLOGIA IN AZIONE 120**QUADRO RIASSUNTIVO** 123

CAPITOLO 4

PERCEPIRE IL MONDO 125PER COMINCIARE
UN DELITTO! 126

4.1 LA PERCEZIONE: UN PASSO ULTERIORE	127
4.1.1 Elaborazione delle informazioni di tipo bottom-up e top-down	127
4.2 PERCEZIONE E ATTENZIONE: POSSO AVERE LA TUA... ATTENZIONE!	128
4.2.1 Attenzione: processi automatici e controllati	128
4.2.2 Cecità da disattenzione	130
4.2.3 Abituazione	131
4.2.4 Motivazioni, emozioni e percezione	132
4.3 ORGANIZZAZIONE DELLE SENSAZIONI: COME STRUTTURARLE	133
4.3.1 I principi della Gestalt	133
4.3.2 Alcuni principi di organizzazione in musica <i>di Stefano Mastandrea</i>	136
4.4 COSTANZE PERCETTIVE: RIORDINARE UN MONDO MUTEVOLE	139
4.5 PERCEZIONE DELLA PROFONDITÀ: E SE IL MONDO FOSSE PIATTO?	139
4.5.1 Indizi binoculari di profondità	141
4.5.2 Indizi monoculari di profondità L'illusione della luna	143 145
4.6 APPRENDIMENTO PERCETTIVO: E SE IL MONDO FOSSE CAPOVOLTO?	147
4.6.1 Abitudini percettive Visione invertita	148 150
4.6.2 Il contesto nella percezione Illusioni	150 150
4.7 IL MOVIMENTO DEGLI OCCHI E L'ESPLORAZIONE VISIVA <i>di Stefano Mastandrea</i>	152
4.8 ASPETTATIVE PERCETTIVE	156
4.9 PERCEZIONE EXTRASENSORIALE E FENOMENI PARANORMALI	157
4.9.1 Una valutazione della percezione extrasensoriale	158 158
Inganno e scetticismo Risultati inconcludenti, statistiche e caso	158
4.9.2 Portare in scena la percezione extrasensoriale Implicazioni	159 160

PSICOLOGIA IN AZIONE	161
QUADRO RIASSUNTIVO	165

CAPITOLO 5 STATI DI COSCIENZA

PER COMINCIARE	
UNA VISITA A MOLTI STATI (DI COSCIENZA)	168

5.1 LA COSCIENZA: DEFINIZIONE E FUNZIONI

di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli

169

5.2 STATI DI COSCIENZA: I MOLTI ASPETTI DELLA CONSAPEVOLEZZA

5.2.1 Stati modificati di coscienza

169

5.3 IL SONNO: UN BEL «LUOGO» DA VISITARE

5.3.1 Il bisogno di dormire

170

5.3.2 Modelli di sonno

171

5.4 LE FASI DEL SONNO

5.4.1 Caratteristiche delle
fasi del sonno

173

Fase 1

174

Fase 2

174

Fase 3

174

Fase 4

174

5.4.2 L'ipotesi del doppio processo
di regolazione del sonno

174

La funzione del sonno NREM

174

La funzione del sonno REM

175

Il sonno REM e i sogni

175

5.5 DISTURBI DEL SONNO

5.5.1 Insonnia

177

Tipi e cause dell'insonnia

177

Rimedi comportamentali all'insonnia

178

5.5.2 Sonnambulismo,
parlare nel sonno e sexsomnia

179

5.5.3 Incubi e terrori notturni

179

5.5.4 Apnea nel sonno

180

SIDS

180

Dormire supini

180

5.5.5 Narcolessia

180

5.6 QUAL È IL SIGNIFICATO DEI SOGNI?

180

5.6.1 Il sonno REM rivisitato

181

5.6.2 Le teorie del sogno

181

Teoria psicodinamica del sogno

181

L'ipotesi di attivazione-sintesi

181

Teoria neurocognitiva del sogno

181

5.6.3 I mondi del sogno

182

5.7 IPNOSI: GUARDAMI NEGLI OCCHI	183	CAPITOLO 6	
5.7.1 Teorie sull'ipnosi	183	CONDIZIONAMENTO	
5.7.2 L'esperienza dell'ipnosi	184	E APPRENDIMENTO	211
Suscettibilità ipnotica	185		
Effetti dell'ipnosi	185	<hr/>	
5.7.3 Ipnosi da palcoscenico	186	PER COMINCIARE	
		STORIE DI TOPI	212
5.8 LE ALTERAZIONI DELLA COSCIENZA CAUSATE DA FARMACI E DA SOSTANZE PSICOATTIVE: EFFETTI POSITIVI E NEGATIVI	190	6.1 COSA SIGNIFICA APPRENDERE	213
5.8.1 La dipendenza dalle droghe	192	6.1.1 Tipi di apprendimento	213
5.8.2 Comportamenti di abuso	192	Apprendimento associativo	213
Sostanze a rischio di abuso	192		
		6.2 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO: IL NOME PAVLOV VI FA VENIRE IN MENTE QUALCOSA?	214
		L'esperimento di Pavlov	214
5.9 STIMOLANTI: ANFETAMINE, COCAINA, MDMA, CAFFEINA, NICOTINA	192	6.3 I PRINCIPI DEL CONDIZIONAMENTO CLASSICO	215
Abuso	195	6.3.1 Acquisizione	215
5.9.1 Cocaina	195	Condizionamento di ordine superiore	215
Abuso	195	6.3.2 Aspettative	217
5.9.2 MDMA («ecstasy»)	195	6.3.3 Estinzione e recupero spontaneo	217
Abuso	196	6.3.4 Generalizzazione	217
5.9.3 Caffaina	196	6.3.5 Discriminazione	218
Abuso	196		
5.9.4 Nicotina	196	6.4 IL CONDIZIONAMENTO CLASSICO NEGLI ESSERI UMANI: UN TEMA CONNESSO ALLE EMOZIONI	218
Abuso	197	6.4.1 Risposte emotive condizionate	218
Effetti sulla salute	197	Le paure apprese	219
Smettere di fumare	197	6.4.2 Condizionamento vicario	219
5.10 CALMANTI: SEDATIVI, TRANQUILLANTI E ALCOL	198	6.5 CONDIZIONAMENTO OPERANTE	221
5.10.1 Barbiturici	198	6.5.1 Rinforzo positivo	221
5.10.2 GHB	198	6.5.2 Ricevere una risposta operante	221
Abuso	198	Informazione e contingenza	222
5.10.3 Tranquillanti	198	6.5.3 Il momento del rinforzo	222
Abuso	199	6.5.4 Modellamento	224
5.10.4 Alcol	199	6.5.5 Estinzione operante	224
Abuso	199	6.5.6 Rinforzo negativo	224
Analisi del rischio	199	6.5.7 Punizione	225
Riconoscere di avere un problema con l'alcol	199		
Il consumo moderato di alcol	200	6.6 RINFORZI OPERANTI	226
Programmare il consumo di alcolici	200	6.6.1 Rinforzi primari	226
Terapie	200	6.6.2 Rinforzi secondari	226
		Rinforzi simbolici	227
5.11 ALLUCINOGENI	201	Rinforzi sociali	228
5.11.1 LSD e PCP	201	6.6.3 Feedback	228
5.11.2 Marijuana	201	La conoscenza dei risultati	228
I rischi connessi all'uso della marijuana	202	6.6.4 Aiuti all'apprendimento	228
Rischi a lungo termine per la salute	202		
5.12 STATI ALTERATI DI COSCIENZA DOVUTI AL COMA E ALLO STATO VEGETATIVO	202	6.7 RINFORZO PARZIALE: LAS VEGAS, LA GABBIA DI SKINNER PER L'UOMO?	231
<i>di Stefano Mastandrea</i>	202	6.7.1 Schemi di rinforzo parziale	231
		Rapporto fisso	232
PSICOLOGIA IN AZIONE	204		
QUADRO RIASSUNTIVO	208		

Rapporto variabile	232	7.3.1 Costruire i ricordi	262
Intervallo fisso	232	7.3.2 Organizzare i ricordi	265
Intervallo variabile	232	Reintegrazione	265
6.8 CONTROLLO DELLO STIMOLO	232	7.3.3 Memoria procedurale e memoria dichiarativa	266
6.8.1 Generalizzazione	233	Memoria semantica	267
6.8.2 Discriminazione	234	Memoria episodica	267
6.9 PUNIZIONE: METTERE DEI FREMI AL COMPORTAMENTO	236	Quanti tipi di memoria esistono?	267
6.9.1 Variabili riguardanti la punizione	236	7.4 MISURARE LA MEMORIA	269
6.9.2 Gli svantaggi della punizione	236	7.4.1 Rievocare le informazioni	269
Fuga ed evitamento	236	7.4.2 Riconoscere le informazioni	270
Aggressione	237	7.4.3 Riapprendere le informazioni	270
6.9.3 Usare la punizione in modo saggio	237	7.4.4 Ricordi impliciti ed espliciti	271
6.10 APPRENDIMENTO COGNITIVO: OLTRE IL CONDIZIONAMENTO	240	Priming	271
6.10.1 Apprendimento latente	240	7.5 DIMENTICARE: L'OBLIO	272
Feedback	240	7.5.1 Problemi di codifica	273
Conoscenza dei risultati	241	Gli studenti: tutti uguali!	273
6.10.2 Mappe cognitive	241	7.5.2 Problemi di ritenzione: decadimento e disuso	275
Aiuti all'apprendimento	241	7.5.3 Problemi di recupero	275
6.10.3 Apprendimento per scoperta	242	Oblío dipendente dall'assenza di <i>cue</i> appropriati	275
6.11 APPRENDIMENTO PER OSSERVAZIONE	243	Apprendimento stato-dipendente	276
6.11.1 Modellamento	243	Interferenza	276
Imitare i modelli	243	Transfer di apprendimento	278
6.11.2 Modellamento e media	244	Rimozione e soppressione dei ricordi	279
Aggressività in televisione	244	7.6 LA FORMAZIONE DEI RICORDI	279
PSICOLOGIA IN AZIONE	248	7.6.1 Consolidamento	279
QUADRO RIASSUNTIVO	251	Memoria ed emozione	280
CAPITOLO 7		7.6.2 La memoria a lungo termine e il cervello	281
LA MEMORIA	253	7.7 UNA MEMORIA ECCEZIONALE	283
PER COMINCIARE		7.7.1 Immaginazione eidetica	283
«COSA DIAVOLO STA SUCCEDENDO?»	254	7.7.2 Un caso di memoria fotografica	283
7.1 SISTEMI DI MEMORIA	255	7.7.3 Strategie per ricordare	284
7.1.1 Memoria sensoriale	255	I campioni della memoria	284
7.1.2 Memoria a breve termine	256	7.8 MIGLIORARE LA MEMORIA: I SEGRETI PER UNA BANCA DEI RICORDI	285
Memoria di lavoro	256	7.8.1 Strategie di codifica	285
7.1.3 Memoria a lungo termine	258	Reiterazione	285
Il rapporto tra MBT e MLT	259	Selezione	285
7.2 LA MEMORIA A BREVE TERMINE: RIPETETE I NUMERI IN ORDINE	260	Organizzazione	285
7.2.1 Sequenze di elementi discreti	261	Apprendimento totale o parziale	285
7.2.2 Reiterazione delle informazioni	261	Posizione seriale	286
7.3 LA MEMORIA A LUNGO TERMINE: UN MODO PER CONSERVARE IL PASSATO	262	Cue di memoria	286
		Iperapprendimento	286
		Esercizio scaglionato	286
		7.8.2 Strategie di recupero	286
		Ripetere a voce alta	286
		Ripassare	287
		Uso di una strategia per favorire il recupero	287
		Estendere la durata del ricordo	287
		Sonno e memoria	287

PSICOLOGIA IN AZIONE	289	8.6 RAGIONAMENTO DEDUTTIVO	316
QUADRO RIASSUNTIVO	292	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	316
 		8.6.1 Sillogismi categorici	316
CAPITOLO 8		8.6.2 Sillogismi condizionali	317
PENSIERO	295	8.6.3 Sillogismi lineari	319
E IMMAGINI MENTALI	295	8.6.4 Fasi del ragionamento deduttivo	319
<hr/>		8.7 RAGIONAMENTO INDUTTIVO	320
PER COMINCIARE		<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	320
HOMO SAPIENS	296	8.7.1 Euristiche della rappresentatività	320
<hr/>		8.7.2 Fallacia delle frequenze di base	321
8.1 COSA SIGNIFICA PENSARE?	297	8.7.3 Disponibilità, ancoraggio e accomodamento	321
8.1.1 Alcune unità fondamentali del pensiero	298	8.8 DECISION-MAKING	323
8.2 LO SVILUPPO COGNITIVO	298	<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	323
8.2.1 La teoria dello sviluppo cognitivo proposta da Piaget	298	8.8.1 Modelli normativi	323
Il periodo sensomotorio (0-2 anni)	299	8.8.2 Modelli descrittivi	324
Il periodo preoperatorio (2-6 anni)	300	Effetto framing	325
Il periodo operatorio concreto (6-11 anni)	301	8.8.3 Modelli naturalistici	325
Il periodo delle operazioni formali (11 anni e oltre)	301	8.8.4 Emozione	326
8.2.2 Piaget, oggi	302	8.8.5 Decisione morale	326
Le capacità cognitive nel neonato	303	<i>di Stefano Mastandrea</i>	326
8.2.3 La teoria socioculturale di Vygotsky	303	8.9 IL PENSIERO CREATIVO	327
8.3 IMMAGINI MENTALI	304	8.9.1 I test di creatività	327
8.3.1 La natura delle immagini mentali	305	8.9.2 Fasi del pensiero creativo	328
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	305	8.9.3 La personalità creativa	329
8.3.2 Visione al contrario	305	Intuizione e saggezza	330
8.3.3 Uso delle immagini mentali e dell'immaginazione	306	PSICOLOGIA IN AZIONE	332
8.3.4 Immagini cinestetiche	306	QUADRO RIASSUNTIVO	333
8.4 CONCETTI	307	 	
8.4.1 Categorizzazione	307	CAPITOLO 9	
8.4.2 Tipi di concetti	307	LINGUAGGIO	
8.4.3 Prototipi	308	E COMUNICAZIONE	337
Stereotipi	308	<hr/>	
8.4.4 Ciclo inferenziale	308	PER COMINCIARE	
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	308	UN RACCONTO D'ALTRI TEMPI	338
8.5 PROBLEM SOLVING	309	<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	
8.5.1 Problemi di routine	310	9.1 LO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO	340
<i>di Fiorella Giusberti, Elisa Gambetti</i>	310	9.1.1 La fase pre-linguistica	340
8.5.2 Problemi a insight	310	Il pianto	340
8.5.3 Euristiche	311	Il sorriso	340
8.5.4 Esperti e principianti	311	Cooing, balbettio e lallazione	340
8.5.5 Soluzioni intuitive	312	9.1.2 La fase del linguaggio infantile	341
La natura dell'insight	312	9.1.3 Il linguaggio del bambino a due anni: fra desiderio di autonomia e nuove parole	341
8.5.6 Fissità funzionale	313	9.2 LE ORIGINI DEL LINGUAGGIO	342
8.5.7 Ostacoli comuni nella risoluzione di problemi	314	9.2.1 Il linguaggio dell'interazione precoce adulto-bambino	342
		Il «baby-talk»	342

9.3 IL LINGUAGGIO 344

9.3.1 La struttura del linguaggio 346

Le lingue dei segni 346

9.4 LA QUESTIONE DEL LINGUAGGIO DEGLI ANIMALI 347

Scimpanzé parlanti 347

Osservazioni critiche 347

Lessigrammi 348

9.5 LA COMUNICAZIONE

di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli 349

9.5.1 La competenza comunicativa 350

9.5.2 L'atto comunicativo 350

9.5.3 Funzioni della comunicazione 352

9.6 LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli 353

9.6.1 Aspetti non verbali del parlato 353

9.6.2 Le espressioni mimico-facciali 354

9.6.3 I gesti 354

9.6.4 La postura 354

9.6.5 La comunicazione visiva

di Stefano Mastandrea 355

PSICOLOGIA IN AZIONE 357

QUADRO RIASSUNTIVO 359

CAPITOLO 10 INTELLIGENZA 361

PER COMINCIARE

L'INTELLIGENZA: COSA SIGNIFICA ESSERE INTELLIGENTI? 362

10.1 L'INTELLIGENZA UMANA 362

10.1.1 Definire l'intelligenza 363

10.1.2 I primi test d'intelligenza 363

Ragionamento fluido 363

Conoscenza 364

Ragionamento quantitativo 364

Elaborazione visuo-spaziale 364

Memoria di lavoro 364

10.1.3 Quozienti intellettivi 364

QI di deviazione 365

10.1.4 I test di Wechsler 365

10.1.5 Test per gruppi 365

10.2 VARIAZIONI NELL'INTELLIGENZA: LA CURVA A CAMPANA 366

10.2.1 Le persone mentalmente dotate 366

Bambini dotati 367

Identificare i bambini dotati 367

10.2.2 Disabilità intellettiva 369

Livelli di disabilità intellettiva 369

Cause della disabilità intellettiva 369

Sindrome di down 370

Sindrome della X fragile 370

Fenilchetonuria 370

Microcefalia 370

Idrocefalia 370

Cretinismo 370

10.3 VALUTARE L'INTELLIGENZA: QUANTO SONO INTELLIGENTI I TEST DI INTELLIGENZA? 371

10.3.1 Intelligenze multiple 371

10.3.2 L'intelligenza artificiale: calcolo, dunque sono 371

Intelligenza artificiale (IA) e cognizione 372

10.3.3 Ereditarietà, ambiente e intelligenza 372

Studi sui gemelli 372

QI e ambiente 373

10.4 L'INTELLIGENZA EMOTIVA 375

10.4.1 Intelligenza emotiva ed emozioni positive 375

10.4.2 Diventare emotivamente intelligenti 376

10.5 OLTRE L'INTELLIGENZA PSICOMETRICA 376

10.5.1 Il sistema nervoso intelligente 376

10.5.2 Elaborazioni di informazioni intelligenti 377

10.5.3 Intelligenza artificiale 377

10.5.4 Intelligenze multiple 377

10.5.5 Struttura della mente 378

PSICOLOGIA IN AZIONE 379

QUADRO RIASSUNTIVO 382

CAPITOLO 11 MOTIVAZIONE 383

PER COMINCIARE

IL CASO DEL COMPOSITORE MAURICE RAVEL 384

di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli

11.1 LE MOTIVAZIONI: FORZE CHE DIRIGONO IL COMPORTAMENTO 385

11.1.1 Un modello di motivazione 385

Incentivi 385

Tipi di motivazione 386

11.1.2 Motivazioni biologiche e omeostasi 386

11.1.3 Ritmi circadiani 387

Lavoro a turni e jet lag 387

11.2 LA FAME: SCUSATE, IL MIO IPOTALAMO È FURIOSO	389	CAPITOLO 12	
11.2.1 Fattori interni della fame	389	LE EMOZIONI	411
11.2.2 Meccanismi cerebrali della fame	389	PER COMINCIARE	
11.2.3 Fattori esterni della fame e obesità	391	LE EMOZIONI, LA MUSICA DELLA VITA	412
Mangiare in risposta a stimoli esterni	391		
Il gusto	391	12.1 DENTRO L'EMOZIONE: CHE COSA PROVI?	413
Fame emotiva	393	12.1.1 Le emozioni primarie	413
Fattori culturali	394	12.1.2 Il cervello e le emozioni	413
11.2.4 Le diete	394	12.2 FISIOLOGIA ED EMOZIONI	415
Il paradosso delle diete yo-yo	394	12.2.1 La risposta «fight or flight» (combatti o scappa)	415
11.2.5 I disturbi alimentari	394	Morte improvvisa	415
Cause	395	12.2.2 Le macchine della verità	415
Trattamento	395		
11.2.6 Fattori culturali e dieta	397	12.3 ESPRIMERE LE EMOZIONI: LE ESPRESSIONI FACCIALI E IL LINGUAGGIO DEL CORPO	419
11.3 ALTRE MOTIVAZIONI PRIMARIE: LA SETE, IL DOLORE E LA PULSIONE SESSUALE	397	12.3.1 Le espressioni facciali	419
11.3.1 La sete	397	Differenze culturali nelle emozioni	420
11.3.2 Il dolore	397	L'espressione vocale delle emozioni	420
11.3.3 La pulsione sessuale	397	12.3.2 Il linguaggio del corpo	421
		Genere ed emozioni	422
11.4 LA SPINTA ALLA RICERCA DI STIMOLAZIONE	399	12.4 LE TEORIE DELLE EMOZIONI	422
11.4.1 La teoria dell'attivazione psicofisica	399	12.4.1 La teoria di James-Lange	422
Alla ricerca delle sensazioni forti	400	12.4.2 La teoria di Cannon-Bard	422
11.4.2 Livelli di attivazione	400	12.4.3 La teoria cognitiva delle emozioni di Schachter	423
		Errata attribuzione	424
11.5 LE MOTIVAZIONI APPRESE: LA RICERCA DELL'ECCELLENZA	401	12.4.4 La teoria dell'Appraisal: la valutazione cognitiva dell'emozione	424
11.5.1 La teoria dei processi opposti	402	<i>di Stefano Mastandrea</i>	424
11.5.2 Le motivazioni sociali	402	12.4.5 L'ipotesi del feedback facciale	425
11.5.3 Motivazione al successo e all'autorealizzazione	402	12.4.6 Un modello contemporaneo delle emozioni: l'approccio multi-componenziale	426
Il potere	402	<i>di Stefano Mastandrea</i>	426
Caratteristiche delle persone di successo	402	PSICOLOGIA IN AZIONE	429
11.5.4 Qual è la chiave per il successo?	403	<i>di Pio Enrico Ricci Bitti, Luisa Bonfiglioli</i>	
La fiducia in se stessi	403	QUADRO RIASSUNTIVO	432
11.6 LE MOTIVAZIONI IN PROSPETTIVA: DALL'ALTO DELLA PIRAMIDE	404	CAPITOLO 13	
11.6.1 Motivazione intrinseca ed estrinseca	405	LA PERSONALITÀ	433
11.6.2 Trasformare il gioco in lavoro	405	PER COMINCIARE	
Creatività	405	L'ESSENZA NASCOSTA	434
PSICOLOGIA IN AZIONE	408	13.1 PERSONALITÀ, CARATTERE E TEMPERAMENTO	435
QUADRO RIASSUNTIVO	410	13.1.1 Tratti	435

13.1.2 La personalità è ereditaria?	435	13.5 LA TEORIA UMANISTICA: ESPERIENZE LIMITE E CRESCITA PERSONALE	454
Gemelli e tratti	435	13.5.1 Maslow e l'autorealizzazione	454
In breve	436	Caratteristiche degli autorealizzatori	454
13.1.3 Tipi	436	13.5.2 Psicologia positiva: il concetto di personalità positiva	455
13.1.4 Il concetto di sé	437	13.5.3 Carl Rogers e la teoria del Sé	456
Autostima	437	Struttura e dinamica della personalità	456
13.1.5 Teorie della personalità	437	13.5.4 L'idea umanistica dello sviluppo	458
13.2 L'APPROCCIO DEI TRATTI: DESCRIVI TE STESSO IN 18.000 PAROLE O MENO	439	13.6 TEORIE DELLA PERSONALITÀ: PANORAMICA E CONFRONTO	459
13.2.1 Prevedere il comportamento	439	Teorie dei tratti	459
13.2.2 Descrivere le persone	439	Teoria psicoanalitica	459
13.2.3 Classificazione dei tratti	439	Teoria dell'apprendimento sociale	459
Tratti profondi	440	Teorie umanistiche	460
13.2.4 I «Big Five»	441	13.7 VALUTAZIONE DELLA PERSONALITÀ	460
Cinque dimensioni fondamentali	441	13.7.1 L'intervista	460
13.2.5 Tratti, costanza e situazioni	443	Le interviste con il computer	460
13.3 LE TEORIE PSICODINAMICHE	444	Limiti	460
13.3.1 La struttura della personalità secondo la teoria psicoanalitica	444	13.7.2 Osservazione diretta e scale di valutazione	461
Es	444	Test situazionale	462
Io	445	13.7.3 Questionari di personalità	462
Super-io	445	13.7.4 Test proiettivi di personalità: macchie d'inchiostro e trame nascoste	463
13.3.2 La dinamica della personalità	445	Il test di Rorschach	464
Livelli di coscienza	445	o delle macchie d'inchiostro	464
13.3.3 Lo sviluppo della personalità	446	Il test di appercezione tematica	465
Il modello evolutivo	446	Limiti del test proiettivo	465
La fase orale	446	13.8 ASSASSINI ALL'IMPROVISO. RISULTATI DI UNA RICERCA	467
La fase anale	446	PSICOLOGIA IN AZIONE	470
La fase fallica	446	QUADRO RIASSUNTIVO	471
Latenza	447	GLOSSARIO	G1
La fase genitale	447	BIBLIOGRAFIA	B1
Commenti critici	447	INDICE ANALITICO	11
13.3.4 I neofreudiani	447		
Alfred Adler (1870-1937)	447		
Karen Horney (1885-1952)	448		
Carl Gustav Jung (1875-1961)	448		
13.4 TEORIE DELL'APPRENDIMENTO	450		
13.4.1 Interazione tra situazione e comportamento	450		
13.4.2 Relazione tra personalità e comportamento	451		
13.4.3 Teoria dell'apprendimento sociale	451		
Autoefficacia	451		
Autorinforzo	451		
13.4.4 La visione comportamentista dello sviluppo	452		
Situazioni critiche	452		
Personalità e genere	453		